Since 1949

అభిసారిక

ఆగస్ట్ 2017

రు. 15



Marriage, Family & Relationships

Men's & Women's Health

Infertility

Psychology, Counseling & HR

సంతానం లేనివారికి సలహాలు

ISSN 0979-9789

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 68   సంచిక : 8

ఆగస్టు 2017



మార్గదర్శకులు:

కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

(1935-1982, 1924-1990)

దీనాంధ పంగు బధిరాః ।
నోపహాస్యాః కదాచ న ।
నా ఽ కార్యే తు మతిం కుర్యాత్ ।
దాక్ష్యకార్యం ప్రసాధయేత్ ॥

దీనుల్ని, గుడ్డివారిని, కుంటివారిని, చెవిటివారిని - వీరిని ఎన్నడూ వేళాకోళం చేయకండి. చేయరాని పనులమీదకి మనసు పోనీకండి. మంచి పనులు చేయదలిస్తే వాయిదా వేయకుండా వెంటనే చేసెయ్యండి.

ఎడిటర్ : **డా పూషా** Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : **పద్మావతి, క్రాంతికార్**

ఈ సంచికలో

ABHISARIKA

40, Industrial Estate, SAMALKOT - EG Dt. AP, 533 440

• 0884-2327454

Email: • **editor.abhisarika@gmail.com**

www.abhisarika.com (Eng) **www.abhisarika.in** (Tel)

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు.25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు.30
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20

లిస్టు-2 రాంషా కథా సాహిత్యం

మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం రు.~~130~~	రు.90

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.750 (డిజిటల్ ఎడిషన్ అయితే రు.600) మని యార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

చందాదారులు కానివారు లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

<u>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</u> పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **(IFSC SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

చదవండి!
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు.10

ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు.70/- మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/-) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.) (మిగతా భాగాలు అయిపోయినవి.)



9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం
(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజీలు)

<u>ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :</u>

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, Union Bank, Central Bank, Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే **బ్యాంకు ఛార్జిల నిమిత్తం రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

<u>ONLINE లో ...</u>

మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha- Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) కి మీ ఎకౌంట్‌నుంచి ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయవచ్చును.

Paytm లేదా BHIM ద్వారా కూడా చెల్లించవచ్చును. (వివరాలకు 8500555365)



సెక్సు విషయంలో పురుషులు మరచిపోకూడని 20 పాయింట్‌లు

(ఈ పేజీలు జీవితాంతం దాచిపెట్టుకోండి. ఎప్పుడు అవసరం ఏర్పడినా యిందులోని సలహాలు మీ సమస్యకి పరిష్కారం చూపిస్తాయి.)

1. యువకుల్లో అంగస్తంభన సమస్యలు చాలామటుక్కి మానసిక కారణాల వల్ల, దంపతుల మధ్య చిర్రుబుర్రుల వల్లనే కలుగుతాయి. శారీరక దోషాలు, ఫిజియాలజీ దోషాలు ఈ వయసులో ఉండే అవకాశం తక్కువ.

2. దీర్ఘకాలంగా ఉన్న ఆల్కహాలు అలవాటు, స్మోకింగ్ అలవాటు, ఏంగ్జయిటీ, బెంగ, అతి ఆలోచనలు, కసి, కోపం, నిస్పృహ, విరక్తి, అలసట, ఆ సమయంలో మూడ్ లేకపోవడం, భయం, ఆందోళన, ఆకర్షణ లేకపోవడం లాంటి కారణాల వల్ల, కొన్ని రకాల మందుల వల్ల స్తంభన దోషాలు కలుగుతాయి.

3. అంగ స్తంభన సమస్యలు కలిగితే అతిగా రియాక్టయిపోకూడదు. కంగారు పడిపోవడం, ఆందోళన చెందడం, నపుంసకత్వం వచ్చేసినట్టు ఫీలవడం, భవిష్యత్తు గురించీ, భాగస్వామి గురించీ చింతిల్లడం సరైనదికాదు. అవి సమస్యని పెంచుతాయి.

స్తంభన సమస్యని తాత్కాలికమైన సమస్యగా గుర్తించి చికిత్స (కౌన్సిలింగు, ఔషధ చికిత్స వగైరా) చేయించుకుంటే సరిపోతుంది. పరిస్థితి అర్థం చేసుకోగానే ఎక్కువ శాతం సమస్య తొలగిపోతుంది

4. పురుషుడు ఏ స్త్రీతోనైనా, ఏ సమయంలోనైనా, ఏ పరిస్థితిలోనైనా రతి చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంటాడని, ఉండాలని పొరబడవద్దు. మీరూ, మీ పురుషాంగమూ యంత్రాలు కారు, మానవ మాత్రులే. కొన్ని సందర్భాలో పనిచేయ లేరు.

5. 40వ సం॥ల వయసు నాటికి 90% పురుషులు కనీసం ఒక్కసారన్నా అంగస్తంభన సమస్యని ఎదుర్కొంటారు. అది సెక్సు జీవితంలో సహజంగా జరిగే ఘటనే కాని, సెక్సులోపం కాదు!

6. సెక్సులో పాల్గొనేటప్పుడు "మొదటిసారి స్తంభించిన అంగం మెత్తబడిపోతే అతనికి మూడ్ పోయినట్టే, మళ్ళీ కష్టపడితే కాని స్తంభించదు" అనే అభిప్రాయం ఉంది. అది పొరబాటు. నిజానికి ఎక్కువసేపు సెక్సు కలాపాల్లో పాల్గొనేవారికి అంగం అనేకసార్లు స్తంభించడం, మెత్తబడటం జరుగుతూ ఉంటుంది (waxing waning).

7. సుమారు 45ని.ల పాటు సెక్సులో (ప్రణయకళ, రతి కలిపి) పాల్గొంటే, సుమారు 3సార్లు అంగస్తంభనం తగ్గి, పెరగడం జరుగుతుంది. ఒకసారి తగ్గి మళ్ళీ వచ్చిన స్తంభనం వల్ల రతిలోనూ, భావప్రాప్తి సుఖంలోనూ తేడా రాదు.

8. మీరు ఆజ్ఞాపించి అంగాన్ని స్తంభింప చేయలేరు. దాన్ని బలవంతంగా స్తంభింప జేయలేరు. అంగం ఏస్థితిలో ఉందో గమనించుకుంటూ ఉండేవారు స్తంభనాన్ని కోల్పోతారు. సెక్సులో ఒళ్ళు మరిచి లీనమైపోవడం ద్వారానే దాన్ని స్తంభింపజేయగలరు.

9. మంచి అంగ స్తంభనం ఎప్పుడు సాధ్యమౌతుందంటే స్త్రీ పురుషులిద్దరూ ఒకరికొకరు కామకలాపాలను యిచ్చి పుచ్చుకుంటున్నప్పుడే! మీరు కామంతో

ఎంత ఉద్రిక్తులైతే స్తంభనం అంత సహజంగా, అంత బలంగా జరుగుతుంది.

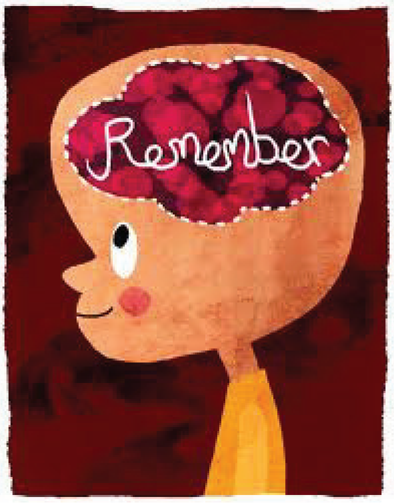
10. స్త్రీని సెక్సులో సంతృప్తి పరచడానికి స్తంభించిన అంగమే అవసరం లేదు. చేతితో, నోటితో, ఇతర అవయవాలతో రబ్ చేయడం ద్వారా కూడా భావప్రాప్తి సుఖాన్ని కలిగించ వచ్చును. యిదీ రతి అంత సుఖం కలిగించగలదు.

11. రతిలో పురుషుడి కంటే స్త్రీ యాక్టివ్ పాత్ర తీసుకుంటే పురుషుడికి మానసికంగా నిర్వహణభారం తగ్గు తుంది. ఫలితంగా స్తంభన శక్తి పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా అంగాన్ని ప్రేరేపించడమూ, అంగప్రవేశం చేసుకోవ డమూ ఆమె చేయాల్సిన విధులు.

12. మీ భార్యను సెక్సులో తృప్తి పరచడం మీకు భారంగా పరిణమిస్తే 'ఫలానా పద్ధతిలో, ఫలానా సమయంలో, ఫలానా పరిస్థితుల్లో నేను సెక్సు బాగా చేయగలను' అని చెప్పడానికి సందేహించ కండి. ఆమె ఆ పరిస్థితులు కల్పించేలా ప్రోత్సాహించండి. ఆమెనుంచి మీకు ఏరకం ప్రోత్సాహమూ, సెక్సు ప్రేరణా కావాలో చెప్పి కోరి చేయించుకోండి. అది బలహీనత, మగతనానికి మచ్చ కాదు.

13. అంగస్తంభనాలు వీక్ అయినా, అసలే లేకపోయినా కూడా స్ఖలించే శక్తి నశించదు. ముకుళిత అంగాలతో కూడా పురుషులు స్ఖలించగలరు.

14. స్త్రీ వద్ద అంగం స్తంభించకపోతే, హ.ప్ర. ద్వారా తృప్తి పడవచ్చు. హ.ప్ర. గురించి మీకేమి భయాలు లేనట్టయితే మీకు అది కాన్ఫిడెన్సు కలిగిస్తుంది. (స్తంభనశక్తి ఏమీ పోలేదని).



15. స్తంభన సమస్య లేర్పడిన పురు షులు తమ తెల్లవారుఝాము స్తంభనాలని సెక్సుకి ఉపయోగించక పోవడం మంచిది. ఎందుకంటే నిద్రలో కలిగిన ఆ స్తంభనాలు, లేదా భార్యని అదుముకుని పడుకున్నందువల్ల కలిగిన ఆ స్తంభనాలు... తగ్గిపోక మునుపే రతి చెయ్యాలని ఆరాటపడటం చాలామంది చేసే పొరపాటు. సహజంగా ఆ స్తంభనాలు మెలకువ రాగానే తగ్గిపో తాయి. కాని రతి చేయబోతే తగ్గిపోయే యని మీరు భ్రమపడతారు.

16. ఏరకం ప్రేరణ వల్ల మీలో ఉద్రేకం పెరుగుతుందో దాన్ని భార్య నుంచి కోరి పొందండి. నోటితోనే కాదు ఆమె చేతిని (వగైరాలను) మీకు కావలసిన విధంగా నడిపించి చూపడం ద్వారా కూడా కోరండి.

17. బొత్తిగా ముడుచుకుపోయి ఉన్న అంగాన్ని ప్రేరేపించి నిలబెట్టాలని ప్రయత్నించకండి. కూలబడ్డ ఎద్దులా అది ముల్లుకర్రతో పొడిచినా లేవదు. దాని కవసరమైన రెస్టు యిస్తే అదే పుంజుకుంటుంది.

18. 'సెక్సు'నీ 'ప్లెజర్'నీ ముడి పెట్టండి తప్ప 'సెక్సు'నీ 'పెర్ఫామెన్సు'నీ ముడిపెట్టకండి. అంటే సుఖసంతోషాలు పొందటం కోసం, మెప్పించడం కోసం పాల్గొనకండి. పెర్ఫెక్ట్ మేన్‌గా ఉండాలని లక్ష్యం పెట్టుకోకండి. అది విధ్వంసకారి!

19. మీ దంపతుల సెక్సు లైఫ్‌లోని ప్రతి సెక్సు అనుభవానికీ మార్కులు ఇచ్చుకుంటూపోతే కొన్ని అద్భుతంగానూ, కొన్ని మధ్య రకంగానూ, కొన్ని మరీ ఘోరంగానూ ఉంటాయి.

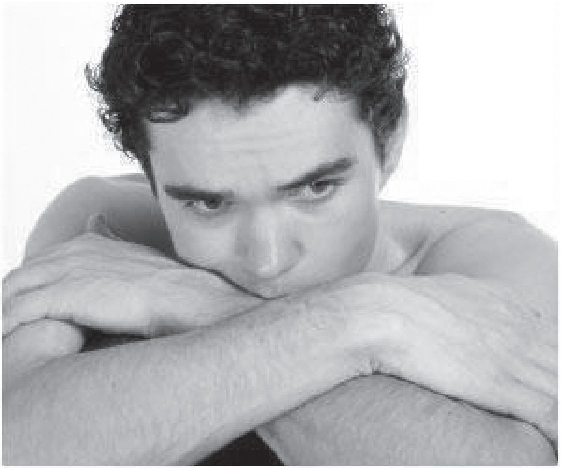
కరెక్ట్! ఎవరి జీవితంలోనైనా సెక్సు అలానే ఉంటుంది. జాగ్రత్తగా ఆలోచించండి. ఒక్కొక్కనాడు మీకు తృప్తి కలగక ముందే మీ భార్యకు తృప్తి కలగడమూ, ఆనాడు స్ఖలనం కలగక పోయినా మీకున్నూ బావుందని పించడమూ జరిగిన సంఘటనలు జ్ఞాపకం వస్తాయి. భావప్రాప్తి, గట్టి అంగస్తంభనం ఉంటేనే సెక్సు అనుభవం పరిపూర్ణం కాదు. 'బావుంది' అనిపించే ఏ చర్యలైనా సంతృప్తి కరమైన సెక్సులోకే వస్తాయి.

20. నిద్రలో ప్రతి పురుషుడికీ సుమారు 3–5 సార్లు అంగస్తంభనాలు కలుగుతాయి. (సుమారు ప్రతి గంట న్నరకూ ఒకసారి). కొన్ని స్తంభనలు మీకు తెలుస్తాయి. కొన్ని నిద్రలో మీకు తెలియవు. ఆందోళనలతో, ఆవేదనతో, వాటిని చంపెయ్యకండి. కోరిక కలిగినప్పుడు అనుభవించి ఆనందిం చండి. కలగనప్పుడు 'అదేం?' అని ఆలోచించకండి. సెక్సుకి లక్ష్యాలు, బాధ్యతలు, డ్యూటీలు విధించి జీవితం పాడుచేసుకోకండి.

స్తంభన దోషమా...? ఐతే గుండె పరీక్ష కూడా అవసరమే!

అంగస్తంభన సమస్య రాబోయే గుండె జబ్బులకి సంకేతం

అంగస్తంభన రక్త ప్రసరణ మీదనే ఆధారపడుతుంది. అంగం గట్టిగా స్తంభించటం లేదంటే దానికి కారణం అంగంలోని రక్తప్రసరణలో ఎక్కడో సమస్య ఏర్పడిందని! కనుకనే ఇప్పుడు అంగస్తంభన సమస్యని రక్తప్రసరణ దోషంగా (Hemodynamic Problem) గా పరిగణిస్తున్నారు.



స్తంభన దోషానికి కారణం మనసు కావచ్చు శరీరం కావచ్చు, రెండూ కావచ్చు.

యువకులలోనూ, నడివయసు తొలి సంవత్సరాలలోను స్తంభన దోషాలకు మానసిక కారణాలు ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి. నడివయస్సు మలి సంవత్సరాలలోను, పెద్దవయసులలోను శారీరక కారణాలు ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి.

వయస్సు ఏదైనప్పటికీ మానసిక కారణాలవల్ల కాక ఇతరత్రా అంగస్తంభన వైఫల్యం (ED) (అంగం సరిగ్గా స్తంభించక పోవడం) ఏర్పడ్డ పురుషుల్లో అప్పట్నుంచి 2-3 సం॥లలో గుండె, రక్తప్రసరణలోకి సంబంధించిన సమస్యలు ఏర్పడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది.

ఏ వయసువారైనప్పటికీ **వాళ్ళ స్తంభన వైఫల్యాల వెనక మానసిక కారణాలు లేవని తెలితే ఆ వ్యక్తులు తమ గుండె గురించి కూడా జాగ్రత్త పడాల్సిందే!** ఎందుకంటే అటువంటివారిలో 2-3 సంవత్సరాల్లో గుండె, రక్తప్రసరణ సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. కారణం వారిలో కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ నిశ్శబ్దంగా ఉంటుంది.

“ఏ వయసువారైనప్పటికీ వాళ్ళ స్తంభన వైఫల్యాల వెనక మానసిక కారణాలు లేవని తెలితే ఆ వ్యక్తులు తమ గుండె గురించి కూడా జాగ్రత్త పడాల్సిందే!

ఎందుకంటే అటువంటివారిలో 2-3 సంవత్సరాల్లో గుండె, రక్తప్రసరణ సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది.”

అంటే స్తంభనదోషం రాబోయే గుండె జబ్బులకి సంకేతమూ, తొలి చిహ్నమూ అన్నమాట. కనుక ED గల వారికి రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ గురించిన పరీక్షలు కూడా చేస్తే గుండె జబ్బుల్ని, పక్షవాతాన్ని కూడా నివారించవచ్చని ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ ప్రాక్టీస్ తెలియ జేస్తోంది.

స్తంభనవైఫల్యం వచ్చిన 2-3 సం॥ల లోపు గుండె జబ్బులు ఏర్పడతాయి. 3-5 సం॥లలో గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి తీవ్రమైన సంఘటనలు వాటిల్లవచ్చు. ఇలా జరిగే అవకాశం 40-60 సం॥ల వయసు వారిలో అధికం. ఆ వయసులో ED కలిగిన వారిలో 67% మందికి హృద్రోగావకాశా లుంటాయి.

పైకి అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్న పురుషులల్లోనూ, టైప్2 డయాబెటిస్ ఉన్న పురుషుల్లోనూ ఈ వయసు (40-69)లో స్తంభనదోషం తలెత్తితే వారిలో గుండె జబ్బుల ప్రారంభలక్షణాలు (ఉదా : గుండెకి రక్తప్రసరణ తగ్గడం, గుండెకి వెళ్ళే రక్తనాళాల్లో కాల్షియం పేరుకోవడం) ఉంటాయి.

కొందరిలోనైతే మరింత సీరియస్ హార్ట్ డిసీజ్ అనగా ఎడమ వెంట్రికిల్ (గుండె ఎడమవేపు కింది గది) బలహీనమవడం కనిపిస్తుంది. (శరీరానికి రక్తం పంపు చేయడంలో ప్రధాన పాత్ర దీనిదే).

గుండె జబ్బులకీ, పురుషాంగ స్తంభన వైఫల్యానికీ సంబంధమేమిటి... బోడి గుండుకీ, మోకాలికీ సంబంధంలాగ?

ఇందాక చెప్పినట్టు రెండూ రక్తప్రసరణ వ్యవస్థకి సంబంధించి దోషాలు కావడమే అసలు కారణం.

ఏయే కారణాలవల్ల గుండె జబ్బులొస్తాయో అవే కారణాలు స్తంభన వైఫల్యాలు కలిగిస్తాయి. ఏయే శారీరక కారణాలు స్తంభనదోషాలు కలిగిస్తాయో అవే రిస్క్‌ఫేక్టర్లు గుండెజబ్బులు కలిగిస్తాయి.

ఇంతకీ ఏమిటా రిస్కు ఫేక్టర్లు, కారణాలు?

- కరోనరీ ఆర్టెరీ డిసీజ్
- హై బి.పి.
- షుగర్ వ్యాధి
- ఎథిరోస్క్లిరాసిస్
- పెరిఫెరల్ వాస్క్యులార్ డిసీజ్
- స్మోకింగ్
- అధిక బరువు
- అధిక కొలెస్టిరాల్ మొ॥వి.

మరేం చెయ్యాలి?

అంగస్తంభన వైఫల్యాలు కాని, గుండె జబ్బులు కాని ఏవి కనిపిస్తే వాటికి సమగ్రంగా చికిత్స చెయ్యాలి. సమగ్రంగా అంటే మందులు, ఆపరేషన్లే కాకుండా – ఆహారం, వ్యాయామం, జీవనశైలి, అలవాట్లు మానసిక వత్తిడి వగైరాలలో కూడా మార్పులు తెస్తూ చికిత్స చేయాలి. దానివల్ల రెండు సమస్యలూ తీరుతాయి.

ముఖ్యంగా స్తంభన దోషమే ముందుగా బయటపడితే – దాని ద్వారా గుండె జబ్బులు గుర్తింపబడి తేలిగ్గా చికిత్స చేసే అవకాశం వస్తుంది కాబట్టి ఇటు కామజీవితం, అటు మనిషి జీవితం రెండూ కాపాడినట్లవుతుంది.

"నలభై ఏళ్ళు పైబడ్డ ఓ వ్యక్తికి స్తంభన వైఫల్యం ఏర్పడితే అతను భవిష్యత్తులో గుండె జబ్బుతో మరణించే అవకాశాలు – స్తంభన వైఫల్యం లేని వ్యక్తితో పోలిస్తే – అధికం" అంటారు బ్రాడెంటన్ కార్డియాలజీ సెంటర్‌లోని హృద్రోగ నిపుణులు డా॥ శ్రీనివాస అయ్యంగార్.

<u>అంతమాత్రాన స్తంభనవైఫల్యం ఉన్న వారందరికీ గుండెజబ్బులున్నాయని నిశ్చయించుకోకూడదు. ఉందో, లేదో పరీక్ష మాత్రం తప్పకుండా చేయించుకోవాలి.</u>

అది చెప్పడమే ఈ వ్యాసం పరమార్థం.



మళ్ళీ పెళ్ళితో సెక్సు సమస్యలు వేరు!

విధి కొట్టిన దెబ్బలకి కుదేలయిన మనిషి మనోజ్. కేవలం మూడు సంవత్సరాల కాలంలో అతను రెండుసార్లు గట్టి ఎదురుదెబ్బలు తినాల్సి వచ్చింది. మూడేళ్ళ క్రితం గర్భాశయం కేన్సరుతో అతని భార్య చనిపోయింది. ఆ గాయం నుంచి కోలుకుని తన భవిష్యత్తునీ, కొడుకు భవ్యిత్తునీ దృష్టిలో ఉంచుకుని మళ్ళీ పెళ్ళి చేసుకుంటే – యిప్పుడు కొత్త భార్య ముందు తల దించుకోవలసిన పరిస్థితి పీడిస్తోంది. ఎందుకనో ఆమె వద్ద తన పురుషత్వం రాణించటంలేదు.

45 సంవత్సరాల మనోజ్ ఓ మిడిల్ మేనేజ్‌మెంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్. 17 సం॥ల క్రితం అతని పెళ్ళయింది. జీవితం అంతా ఏ ఒడిదుడుకులు లేకుండా ఆనందంగానే గడిచింది. ఆధునిక దృక్పథంతో ఒకే సంతానం చాలనుకుని తనే ఆపరేషన్ చేయించేసుకున్నాడు.

-డా॥ డి. నారాయణరెడ్డి, చెన్నై

సుఖసంతోషాల కెప్పుడూ అల్పాయుష్షే కదా... 5 సం॥ల క్రితం భార్యకి ఒంట్లో బాగులేక చెక్ చేయిస్తే గర్భాశయంలో కేన్సర్ అని తేలింది. అప్పటికే అది ముదిరిపోయి కేన్సరు కణాలు శరీరంలో చాలా చోట్లకి వ్యాపించేయన్నారు డాక్టర్. తన శక్తంతా ధరపోసి చేయించిన వైద్యం భార్యని బతికించ లేకపోయింది.

మనోజ్ ఏకాంతంతోనే చాలా కాలం దోస్తీ కట్టేడు కాని భార్య జ్ఞాపకాలు తరచు వేధిస్తూ మూడ్ పాడవుతుండేది. నిద్ర పట్టేది కాదు. రానురాను తనకన్నా తన కొడుకుకే తల్లి అవసరం బాగా ఉన్నట్టు తెలియవచ్చింది. తనకే మనసింకా రాజీపడలేదు. స్నేహితులు, బంధువుల ప్రోద్బలంతో మళ్ళీ పెళ్ళి చేసుకున్నాడు. ఆ అమ్మాయిది కూడా రెండేళ్ళు

తక్కువగా తొలిభార్య వయసే. చదువుకున్నదీ, అర్థం చేసుకోగలదీ కూడా. కొడుకుని కూడా అభిమానంగానే చూస్తోంది.

పెళ్ళయిన తర్వాత మొదటిరాత్రి తను ఎంతో ఉత్సాహంతో ఎదురు చూపులతో ఉన్నాడు. దిగులు పోయి పాత హుషారు వచ్చింది. కాని అతని శరీరం మాత్రం అతనితో సహకరించలేదు. అంగస్తంభనం విఫలమై ఆ రాత్రి సెక్సు సాధ్యం కాలేదు.

ఎంత చదువుకున్నవాడయినా, ఎంత సమాధాన పరుచుకున్నా, ఎక్కువగా ఎదురుచూడటం వల్ల అతనిలో కలిగిన నిరాశాభావం, ఆందోళనా వర్ణనాతీతం. ఒక్క ముక్కలో చెప్పాలంటే విఫలమైన ఆ క్షణాలు అతనికి మిన్నువిరిగి మీదపడ్డట్టు అనిపించాయి.

కాస్తంత ఆలోచించి, తనకా అనుభవం కొత్త కాకున్నా, ఈ స్త్రీ కొత్త కాబట్టి, ఏదో తెలియని ఆందోళన ఆవహించి ఉంటుందని సరిపెట్టుకున్నాడు. కాని తొలినాటి పరాభవమే మలినాడూ, ఆ మర్నాడూ... అలా నెల్లాళ్ళపాటు పునరావృత మయ్యేసరికి కన్సల్టేషన్‌కి వచ్చాడు.

'భార్య పట్ల ఆకర్షణ కలగటం లేదా?' మృదువుగా అడిగాను సంభాషణ ప్రారంభిస్తూ! 'అదేం లేదు డాక్టర్. ఈమెతో సెక్సువల్‌గా దగ్గరవుదామని ప్రయత్నించిన ప్రతిసారీ నా మనసులో అలజడి ప్రారంభమవుతుంది. *'నువ్వు నీ తొలిభార్యకి అన్యాయం చేస్తున్నావు. ఇదేనా ఇన్నేళ్ళ దాంపత్యంలో నీ భార్యకి నువ్విచ్చిన విలువ? భార్య పోగానే మరో పెళ్ళి చేసేసుకోవడమేనా దాంపత్యధర్మం అంటే?...'* ఇలాంటి ఆలోచనలు నా మనసుని నిలదీస్తాయి. ఈమె అందమైన మొహం స్థానంలో విచారంగా చూస్తున్నట్టుగా నా మొదటి భార్య మొహం కనిపిస్తుంది. అంతటితో నా మూడ్ ఆఫ్ అయిపోతుంది. ఇంక ఎంత ప్రయత్నించినా ఈమెతో ప్రొసీడ్ కాలేకపోతున్నా' అన్నాడు మనోజ్.

మనోజ్‌కి తొలిరాత్రి శరీరం సహకరించ లేదని చెప్పుకొన్నాం కాని నిజానికి అతనికి సహకరించనిది అతని మనస్సు – అతని అంతరాత్మ. శారీరక స్పందనలకి అడ్డుపడి, వాటిని నిలిపివేసింది అతని అంతరాత్మే.

మనోజ్ అనుభవిస్తున్న ఈ పరిస్థితిని 'విడోయర్స్ సిండ్రోమ్' (widower's syndrome) అంటాం. ఈ సమస్యలోని ముఖ్యాంశాలేంటంటే భార్యను కోల్పోయిన పురుషుడు మరో కొత్త వ్యక్తితో లైంగిక సంపర్కానికి ప్రయత్నించినపుడు స్తంభన దోషాలు / స్పందన దోషాలు తలెత్తు తాయి– అంతవరకూ లైంగికంగా ఎంత సమర్థుడైనా సరే!

ఎక్కువమంది అనుకుంటారు– అలవాటు తప్పిపోవడం కారణమని! ఇందులో కొంత నిజం లేకపోలేదు. సెక్సు సహజమైన శారీరక ధర్మం. కాని దాన్ని ఆచరించడం మాత్రం నైపుణ్యంతో కూడుకున్న పని. నెలల తరబడి, ఏళ్ళ తరబడి ఆడటం మానేసిన ఓ టెన్నిస్ ప్లేయర్, అకస్మాత్తుగా మళ్ళీ టెన్నిస్ మొదలెడితే పూర్వపు నైపుణ్యం వెంటనే రావడం ఎంత కష్టమో అలాంటిదే ఇదీను. కొత్త జీవిత భాగస్వామితో సెక్సు కూడా కొన్నాళ్ళపాటు కొత్తగాను, భిన్నంగానూ ఉంటుంది. కొత్తామెతో ఎడ్జస్టయి దార్లో పడటానికి కొంత టైం పడుతుంది. ఏ యితర సమస్యా లేకపోయినా సరే!

ఏంగ్జయిటీ, తప్పు చేస్తున్నామన్న ఫీలింగు, ఇతర భావాలూ అడ్డుపడితే ఇక చెప్పక్కర్లేదు. సెక్సు సమస్యలు తప్పకుండా హాజరవుతాయి. అయితే ఈ రకం యిబ్బందులు ఎంతటి వాళ్ళకైనా తప్పవని గుర్తించి స్థిమితంగా ఉండడానికి ప్రయత్నించడం ముఖ్యం. అతిగా రియాక్టయితే లేని సమస్యలు వచ్చి పడతాయి.

కొద్ది రోజులు / వారాలు ఓపిగ్గా ఉంటే పూర్వపు కాన్ఫిడెన్సు, సామర్థ్యమూ ఆచరణలోకి వచ్చేస్తాయి. కొద్ది వారాల్లో సమస్య తీరకపోతే 'సెక్సు కౌన్సిలర్ సలహా' తీసుకోవడం అవసరం.

ముఖ్యంగా కొత్త వ్యక్తి (భార్య)తో లైంగిక అనుబంధం ఏర్పరచుకునేటప్పుడు తప్పనిసరిగా గత భాగస్వామితో పోల్చుకోవటం జరుగుతుంది. ఆ అలవాటు మార్చుకోవాలి. ఒక వ్యక్తితో కలిగే ప్రతి అనుభవమూ – అది సెక్సు సంబంధమైనది కానీండి, భావావేశపరమైంది కానీండి – భిన్నంగా ఉంటుంది. మరో వ్యక్తితో దాన్ని పోల్చే ప్రయత్నంలో సెక్సు వైఫల్యంతోపాటు సంసార సమస్యలు కూడా తలెత్తు తాయి. పదే పదే పాత భార్యని తలుచుకుంటే కొత్త భార్య

వద్ద భర్తకి మనుగడ కష్టం.

అలాగే పాత భార్య విషయాలు కొత్తామె దగ్గర ప్రస్తావిస్తూంటే ఆమెకి మనుగడ కష్టం. దానివల్ల ఆమెలో బాధ, నిరాశ, నిస్పృహలతోపాటు ప్రేమ రాహిత్యభావం కలుగుతాయి. అలాకాక కొత్తభార్య ఇతని కళ్ళకి పాతామె కంటే ఉన్నతురాలిగా కనిపిస్తే ఈయనలో దోషభావన (Guilt) పెరుగుతుంది.

కనుక widowers కి (విధురులకి) ఉత్తమ పరిష్కారం ఏంటంటే 'పోల్చి చూసే' గుణాన్ని పారద్రోలటమే! కొత్త అనుబంధాన్ని దాని మంచి చెడ్డల ప్రాతిపదిక మీదే నిర్మించాలి తప్ప పాత వ్యక్తితో పోల్చి చూసుకోకూడదు. ఆ ఆలోచనని మనసులోంచి తరిమెయ్యాలి.

ఇక మనోజ్ లాంటి వ్యక్తులు ఎదుర్కొనే ప్రధాన అపరాధభావం – చనిపోయిన తన భార్యకి అన్యాయం చేస్తున్నామని! కొత్త భార్యకి ప్రేమని పంచి యిస్తే దానర్థం పాత భార్యపై ప్రేమ "పోయినట్టు" కాదని వీళ్ళు గుర్తించాలి. అంతకన్నా... గతించిన భార్యతో తన జీవితాన్ని నష్టపోయినా, కోలుకుని ముందుకు సాగుతున్న ఆరోగ్య వైఖరిగా భావించాలి.

జీవిత భాగస్వామిని కోల్పోయిన ప్రతి వ్యక్తీ షాక్ తినడం, విచారగ్రస్తుడవటం, విధిని నిందించడం, చేసేదేం లేక రాజీపడటం, జీవితాన్ని పునర్నిర్మించుకోవడం, చివరకు తేరుకోవడం– అనే దశల్లోంచి ప్రయణిస్తారు.

భార్యను కోల్పోయిన మగవాళ్ళు తమ జీవితాలను పునర్మించుకోవడంలో జ్ఞాపకం ఉంచుకోవలసిన అంశాలు:

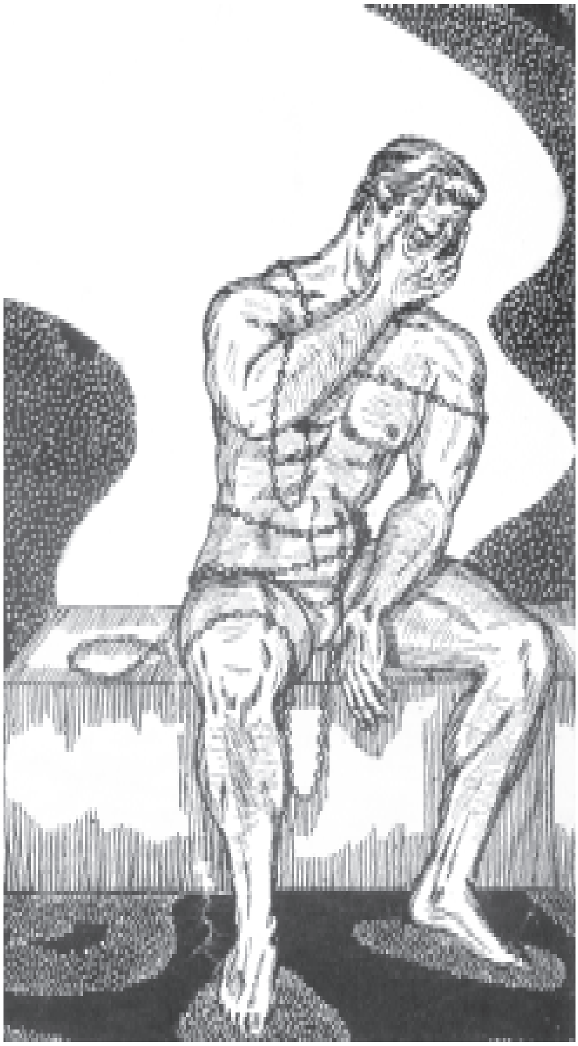
- ✡ తానొక లైంగిక జీవినని గుర్తుంచుకోవాలి. దీనర్థం ఏంటంటే ప్రతి మనిషిలోనూ లైంగిక ఆలోచనలు, వాంఛలు, స్పందనలూ, ప్రవర్తనా ఉంటాయి. కొన్ని పరిస్థితుల్లో అవి తగ్గుముఖం పట్టినా, అణగారినా ఆ పరిస్థితులు పోగానే మళ్ళీ యథాస్థితికి చేరుకుంటాయి. ఆ సహజసిద్ధ పరిణామాలని అసహజంగా భావించి తనని తాను నిందించుకోకూడదు.
- ✡ ఈ వాస్తవాన్ని గుర్తిస్తే భార్య మరణానంతరం కలిగే లైంగిక స్పందనల గురించి ఆందోళన ఉండదు. అప్పుడే తన లైంగిక జీవితాన్ని అతను సక్రమంగా తీర్చిదిద్దుకోగల్గుతాడు.
- ✡ భార్యావియోగం వల్ల కలిగిన దుఃఖం తీరేదాకా త్వరపడి పెళ్ళి చేసుకోకూడదు. దుఃఖం తగ్గేక మనసు కుదుట పడుతుంది కాబట్టి తనకూ, తన భాగస్వామికీ న్యాయం చేసుకోగల్గుతారు. కొత్త దాంపత్యంలోకి అడుగు పెట్టేక అది సెటిలవడానికీ, కొత్త మనిషితో అనుబంధం ఏర్పడటానికీ, పెరగడానికీ కొంత టైం ఇవ్వాలి.
- ✡ తొలి లైంగిక వైఫల్యాలను, ప్రతికూల సంకేతాలను చూసి ఆందోళన పడిపో కూడదు. అంతకుముందు తనకు చాలా లైంగికానుభవం ఉంది కాబట్టి అన్నీ సజావుగా జరిగిపోతాయనుకోకూడదు. ప్రతి అనుబంధమూ కొత్త అనుబంధమే కనుక సెక్సువల్ ఎడ్జస్ట్‌మెంట్‌కి టైం పడుతుంది.
- ✡ పాత గాయాలు, బాధలు పూర్తిగా మాసిపోతాయనుకోకూడదు. అప్పుడప్పుడు తొలి భార్య, ఆమెతో గడిపిన క్షణాలు జ్ఞాపకం వచ్చి బాధపెట్టడం సహజం. ఫలితంగా ఏర్పడే ఇబ్బందుల గురించి, మీ మీ ఆశలు, ఆశయాలు, అవసరాలు, ఆందోళనల గురించి సందర్భాన్ని బట్టి కొత్త భాగస్వామితో అవసరమైన మేరకు చర్చించడం మంచిది.

ఈ ఇబ్బందుల్ని మీకు మీరే అధిగమించలేకపోతే ప్రొఫెషనల్స్ హెల్ప్ తీసుకోవడం ముఖ్యం.

అనుకూల దృక్పథం, ముందుకు సాగాలన్న స్థిర నిశ్చయం, భార్యాదూరులైనవారు తమ జీవితాలను మళ్ళీ సంతోషమయం, అర్థవంతం చేసుకోవచ్చు. పురుషులకిచ్చే ఈ సలహాలే స్త్రీలకీ వర్తిస్తాయి.

S

సెక్స్‌కి బానిస అవుతున్నారా?



సారాకి అలవాటుపడిపోవడం ఉంది. పొగత్రాగడానికీ బానిస కావడం జరుగుతోంది. మాదకద్రవ్యాల వ్యసనానికి లోను కావడమూ చూస్తున్నాం. అదే తరహాలో "సెక్సు" వ్యసనంగా తయారైన వారుంటారా?

ఉంటారు. ఉన్నారు కూడా!

ఆల్కహాల్‌కి అలవాటు పడ్డ బానిస దాన్నెలా వదులు కోలేడో, సెక్సుకి బానిసలై పోయినవారు కూడా అలాగే సెక్సు లేకుండా బతకలేరు. సెక్సు కోసం నిరంతరం తపిస్తూ, అలమటిస్తూ, వెతుక్కుంటూ తమ జీవితంలోని విలువైనవెన్నో పోగొట్టుకుంటూ జీవితాన్ని ఛిద్రం చేసుకుంటారు.

వివాహాలు విచ్ఛిన్నమవడం, ఆర్థికంగా చితికిపోవడం, ఉద్యోగాలు పోగొట్టు కోవడం, వ్యాపారాన్ని గాలికి వొదిలేయడం, ప్రాణానికీ, మానానికీ (గౌరవానికీ) భంగం తెచ్చుకోవడం లాంటివి వీళ్ళ జీవితాల్లో కనిపించే విషాద చిత్రాలు.

ఇలాంటి వాళ్ళని -సెక్సు ఒక వదలించుకోలేని వ్యసనంగా మారిన వాళ్ళని- లైంగిక బానిసలు (sex addicts) అనొచ్చు. వీళ్ళ సమస్యని (బానిసత్వాన్ని -వ్యసనాన్ని) లైంగిక వ్యసనంగా (sexual addiction) పేర్కొంటారు. ఈ సెక్సు బానిసత్వానికి ప్రధాన లక్షణం సెక్సు కంపల్సరీగా ఉండాలి. అది లేకపోతే వీళ్ళు గిజగిజలాడిపోతారు.

ఎవరిలో అధికం?

సెక్సు బానిసత్వం ఏరకం మనుషుల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది? చదువుకోని వాళ్ళ లోనా? పల్లెటూరి మనుషుల్లోనా? మగవాళ్ళ లోనా? ఆడవాళ్ళలోనా?

సెక్సు బానిసలు అన్ని వర్గాల ప్రజల్లోనూ ఉన్నారు. దీనికి రాజు-పేద భేదం లేదు. మంత్రులు, డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు, వ్యవసాయ కార్మికులు, సైకాలజిస్టులు, మేనేజ్‌మెంటు ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు, వీరూవారూ అనేం లేదు. ఎవరైనా బానిస కావచ్చు. పురుషుల్లోనే కాదు స్త్రీలలో కూడా చెప్పుకోదగ్గ శాతం మందిలో కనిపిస్తుంది.

ఈ సమస్య జనసామాన్యంలో ఎంత మేరకి విస్తరించి ఉందో మనదేశంలో లెక్కలు లేవు. అమెరికన్లలో సుమారు

3-6% ఉంటుం దని అంచనా. అసలిది "లైంగిక సమస్య" కానే కాదనే వాదన కూడా ఉంది. (ఎందుకుండదూ? తాగుడిని మనం సమస్యగా గుర్తిస్తున్నాం గనుకనా?).

సెక్సుకి బానిసలుగా మారిన అనేకమందిని ప్రత్యేకించి అధ్యయనం చేసిన పేట్రిక్ కార్నిస్ (Patrick Carnes) అనే ఆయన 1983లో ప్రచురించిన "Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction" అనే పుస్తకంతో సెక్సువల్ ఎడిక్షన్ సమస్య బాగా వెలుగులోకి వచ్చింది. అనేక ఖండన మండనాలు జరిగాయి. చివరకు సెక్సాలజిస్టులు అనేకమంది సెక్సువల్ ఎడిక్షన్ ఒక లైంగిక సమస్యేనని గుర్తించారు.

సెక్సు వ్యసనానికి సరైన నిర్వచనం

సెక్సుపరమైన ఏ ప్రవర్తనైనా సరే అణుచు కోలేని విధంగా మారి అలా ప్రవర్తించకుండా ఉండటం తనవల్ల కాని పరిస్థితికి (Compulsivity) దారితీసి, నిత్యజీవిత బాధ్యతలకి కూడా ఆటంకం కలిగించడమూ, కుటుంబం మీదా, హితుల మీదా, పనిచేసే చోటా సమస్యలు సృష్టించడం లాంటివి జరుగు తుంటే ఆరకం లైంగిక ప్రవర్తనని లైంగిక బానిసత్వం (Sexual Addiction) అంటాం.

ఒకరికి సెక్సంటే చాలా యిష్టం కావచ్చు అనేకసార్లు సెక్సులో పాల్గొంటూండవచ్చు. కాని అవకాశం లేకపోతే సర్దుకుపో తుండగలడు. ఏదైనా ముఖ్యమైన పనులుంటే సెక్సుకోసం వాటిని వదిలెయ్యడు. కోరిక తీరినా ఇంకా కావాలని వెంపర్లాడడు అనుకోండి.



కాని అవకాశమున్నన్ని సార్లు అతను సెక్సుని ఎంజాయ్ చేస్తూనే ఉంటాడు. అంతమాత్రాన అతన్ని సెక్సు వ్యసనపరుడు అనకూడదు.

ఎవరి జీవితాన్నైతే సెక్సు డామినేట్ చేస్తుందో, ఎవరికైతే సెక్సే సర్వస్వంగా మారిపోతుందో, ఎవరికైతే కుటుంబం, ఉద్యోగం, వ్యాపారం, స్నేహితులు కన్నా సెక్సే ముఖ్యమై పోతుందో... ఎవరికైతే సెక్సు ఏకైక ప్రధాన లక్ష్యంగా మారిపోతుందో... ఎవరైతే సెక్సుకోసం దేన్నయినా త్యాగం చేసెయ్యగలరో వాళ్ళూ... సెక్సు బానిసలంటే!!

ఏ రకం సెక్సు ప్రవర్తన?

ఏరకం సెక్సు ప్రవర్తన బానిసత్వానికి లోను చేస్తుంది? హస్తప్రయోగం అలవాటున్న వాళ్ళు సెక్సు బానిస లవుతారా? వ్యభిచారం అలవాటున్నవారు దానికి బానిసలవుతారా? హోమోసెక్సువాలిటీ? రేప్? బూతు సాహిత్యం? అపసవ్య లైంగిక అలవాట్లు?

అలా ఫలాన ప్రవర్తన కలిగిన వాళ్ళే "లైంగిక బానిసలు" గా పరిణమిస్తారనడానికి ఆధారాలు లేవు. సెక్సు బానిసలందరూ ఒకేరకం లైంగిక ప్రవర్తన కలిగి ఉంటారని చెప్పడానికీ వీల్లేదు. వేలాదిమంది సెక్సు బానిసల తప్పనిసరి లైంగిక ప్రవర్తనల్ని (లైంగిక వ్యసనాల్ని) గమనిస్తే అందులో అన్ని రకాల సెక్సు ప్రవర్తనలూ ఉంటున్నాయి. ఒకొక్కరిలో ఒకో రకం-

హస్తప్రయోగం, వ్యసనంగా మారిన స్వలింగ సంపర్కం, విలింగ సంపర్క వ్యసనం, అశ్లీలసాహిత్యం (చదివే, వినే, చూసే) వ్యసనం, వ్యభిచార వ్యసనం, లింగప్రదర్శన, కన్నాల్లోంచి చూడటం, అసభ్య ఫోన్‌కాల్స్, బాలల్ని చెరచడం, నిషిద్ధ బంధువుల్తో సెక్సు, మానభంగం, దౌర్జన్యం ... ఇలా ఏదో ఒక ప్రవర్తనకే వారు వ్యసనపరు లవుతున్నారు.

చివరకు ఆరోగ్యకరమైన దాంపత్య సంబంధాలను కూడా వీరు వ్యసనంగా మార్చుకుని భాగస్వామికి తలనొప్పయి కూచుంటున్నారు.

ఇదీ మిగతా వ్యసనాల్లాంటిదేనా?

సెక్సువల్ వ్యసనానికీ మిగతా వ్యసనాలకీ, పోలిక ఉంది. ఆల్కహాలు, మాదకద్రవ్యాలు, ధూమపానం లాంటి అలవాట్లు ఏర్పడ్డాక మనిషికీ వాటికీ

అవినాభావ సంబంధం ఏర్పడుతుంది. మిగతా మనుషులూ, పనులూ వాటి తర్వాతనే! వాటికి బానిసలైన వాళ్ళు వాటిని తీసుకోకపోతే మామూలుగా ఉండలేరు. ఇంకొంచెం చెప్పాలంటే 'మామూలుగా' ఉండటం కోసమే ఆయా పదార్థాలు తీసు కోవడం జరుగుతుంది.

సెక్సు బానిసత్వమూ అలాంటిదే. సెక్సుని అనుభవించడంలో వీరికి కలిగే ఉల్లాసం ("high") వారిలో ఉండే ఏదో పెద్ద లోటును పూడుస్తుంది. దాంతో ఆ ఆనందం లభించక పోతే వారు 'మామూలుగా' ఉండలేరు. కనుక మామూలుగా ఉండటం కోసం నిరంతరం సెక్సు ఆనందాన్నే అన్వేషించడం జరుగుతుంది.

మిగతా వ్యసనాలు ఏయే దశల్లో పరిణామం చెందుతాయో సెక్సు బానిసత్వం కూడా అదే విధంగా పరిణమిస్తుంది. సెక్సు వ్యసనపరులు కూడా తమ జీవితాలను సరిదిద్దుకునే ప్రయత్నం చేస్తూ విఫల మవుతూ... నిస్పృహకి లోనవుతుంటారు. ఫలితంగా నానాటికీ వారిలో నిస్సహాయత పెరుగుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసం సన్నగిల్లుతుంది. ఎందుకూ పనికిరాకుండా పోయామన్న బాధ ఎక్కువవుతుంది.

కారణాలు: ఒకటి కాదు అనేకం!

సెక్సు వ్యసనపరుల్లో ఎక్కువమందికి కుటుంబవాతావరణం సరిగ్గా ఉండకపోవడం జరుగుతోంది. ఒక జాతీయ సర్వే ప్రకారం 87% లైంగిక వ్యసనపరుల కుటుంబాల్లో ఎవరో ఒకరికైనా మరో వ్యసనం ఉన్నట్లు తేలింది. అదిగాక లైంగిక వ్యసనపరులకే మరేదో వ్యసనం ఉండటం కూడా పరిపాటి. అలా లైంగిక వ్యసనంతో పాటుగా–

★ పొగ, డ్రింకు మాదకద్రవ్యాల వాడకం 42% మందిలో

★ తిండి పిచ్చి (అదేపనిగా తినడం) 36% మందిలో

★ పని పని పని...అదేపనిగా పనిలో నిమగ్నమవడం – 28 % మందిలో



★ డబ్బు మంచినీళ్ళలా ఖర్చుపెట్టే వ్యసనం 26% మందిలో

★ పేకాట, జూదం 5% మందిలో అదనంగా ఉంటున్నాయి.

బాల్యంలో బాధలు పడటం, హింస

అంతేకాదు! సెక్సుకి బానిసలుగా మారిన వ్యక్తుల బాల్యంలోకి తొంగి చూస్తే అత్యధిక సంఖ్యాకులు బాల్యంలో మానసికంగా కాని, లైంగికంగా కాని, శారీరకంగా కాని దురాచారాలకి గురైనట్టు తేలింది.

★ బాల్యంలో మానసికంగా బాధలు అనుభవించినట్లు 97% మంది

★ బాల్యంలో లైంగికంగా తమని ఇతరులు ఉపయోగించు కున్నట్లు 83% మంది

★ బాల్యంలో శారీరకంగా బాధలు అనుభవించామని 71% మంది... లైంగిక వ్యసనపరులు పేర్కొన్నారు.

లైంగిక వ్యసనానికి లోనైన వారిలో పురుషులే అత్యధికంగా (80%) ఉంటుండగా స్త్రీల సంఖ్య 20% మాత్రమే ఉంటోంది.

డయాగ్నోసిస్

సాధారణంగా సెక్సు బానిసలకి వాళ్ళ సమస్యేంటో వాళ్ళకి అర్థంకాదు. ఒకొక్కరికి డిప్రెషను, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు ఉంటాయి. కొందరు తమకి పిచ్చెక్కేలా ఉందని భావిస్తుం టారు.

అయితే ఇవేవీ లైంగిక బానిసత్వం లక్షణాలు కావు. లైంగిక బానిసత్వాన్ని గుర్తించడానికి ఆ రంగంలో శిక్షణ, నైపుణ్యం అవసరం. మానసిక వైద్యులు, కొద్దిపాటి శిక్షణతో దీన్ని తేలిగ్గా గుర్తిస్తారు.

సామాన్యులు సెక్సువల్ ఎడిక్షన్‌ని చాలా మటుక్కి గుర్తించేందుకు దోహదం చేసే లక్షణాలు కొన్ని ఉన్నాయి. అలాంటి లక్షణాలు, సమస్యలూ కనిపిస్తే శిక్షణ పొందిన సెక్సు థిరపిస్టుని, ముఖ్యంగా లైంగిక వైద్యశాస్త్రంలో నైపుణ్యం సాధించిన మానసిక వైద్యుణ్ణి కలవడం మంచిది.

సెక్సువల్ ఎడిక్షన్ లక్షణాలు ఈ వ్యాసం మొదట్లో చెపుకున్నవే! వాటిని కొద్దిగా విపులంగా చూద్దాం.

1. కంట్రోల్ కోల్పోయిన లైంగిక ప్రవర్తనకి పాల్పడటం

★ అతి హస్తప్రయోగం

★ అదేపనిగా బూతుసాహిత్యంలో

నిమగ్న మవడం.

★ ఎప్పుడూ ఎవరో ఒకరితో సంబంధాలు ఏర్పరుచుకునే వేటలో ఉండటం.

★ లింగ ప్రదర్శన.

★ ప్రమాదకరమైన లైంగిక అలవాట్లు

★ అలవాటుగా వ్యభిచరించడం

★ అపరిచితులతో సెక్సు

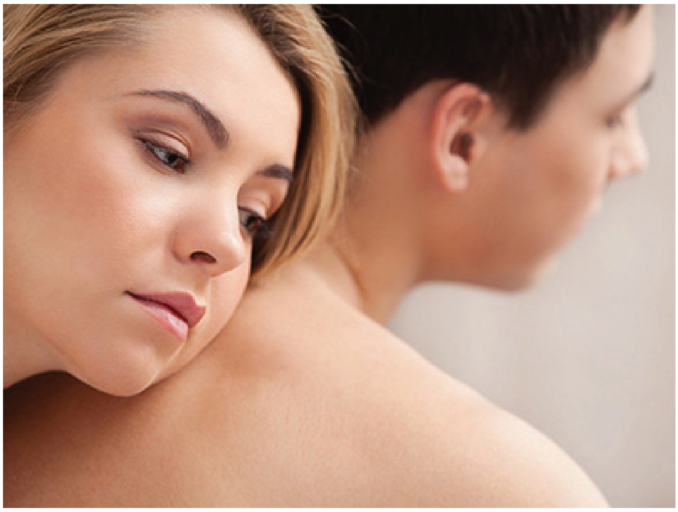
★ చాటుగా సెక్సు కలాపాలు గమనించడం

★ హానికరమనీ, కూడదనీ తెలిసినా అణుచుకోలేక కొన్ని లైంగిక కలాపాలకు పదే పదే పాల్పడటం లాంటివి అదుపు తప్పి జరుగు తుంటే సెక్సు వ్యసనంగా మారిందని అనుమా నించాలి.

2. అయితే ఆ అలవాట్లు తీవ్రమైన సాంఘిక, మానసిక, ఆరోగ్య పరమైన పర్యవసానాలు కలిగించడమూ.. అయినా సరే, ఆ వ్యక్తి తన అలవాట్లను విడిచిపెట్టలేక పోవడమూ జరిగితేనే దాన్ని 'వ్యసనం' అనాలి.

సెక్సు బానిసలు అనుభవించిన నష్టాలు

- 40% మందిని వాళ్ళ జీవితభాగస్వామి విడిచిపెట్టేసారు.
- 70% మందికి సంసార సమస్యలు, తగాదాలు ఏర్పడ్డాయి.
- 27% మందికి ఉద్యోగాల్లో/ కెరియర్‌లో మంచి అవకాశాలు పోయాయి.
- 40% మందికి అవాంఛిత గర్భాలు కలిగేయి.
- 36% మందికి ఎబార్షన్లు అవటమో, చేయించుకోవడమో జరిగింది.
- 72% మందికి ఆత్మహత్య ఆలోచనలు బలీయంగా కలిగేయి.
- 17% మంది ఆత్మహత్యకి ప్రయత్నించారు.
- 68% మంది HIV కి, సుఖ వ్యాధులకు లోనయ్యారు.
- 58% మంది పబ్లిక్ న్యూసెన్స్ కేసులనుంచి రేప్ కేసుల వరకూ వివిధ నేరాల్లో ఇరుక్కున్నారు. (అయినా వారు వ్యసనాలను వదులు కోలేకపోయారు)



3. అయినా పట్టువదలరు

తమ ప్రవర్తన వల్ల తమకెంతో నష్టం కలుగుతోందని తెలిసినా... చుట్టుపక్కల వాళ్ళు, డాక్టర్లు చెప్పినా వాళ్ళు తమ ప్రవర్తనని మార్చుకోలేరు. పైగా తమ చర్యని సమర్థించుకోవడం కాని, 'అంతగా పీకల మీదకొస్తే అప్పుడే చూద్దాంలే' అనే అలసత్వ ధోరణిని ప్రదర్శించడం గాని జరుగుతుంది.

4. కొందరు మానుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు.

అనేకమంది లైంగిక వ్యసనపరులు తమ కామప్రవర్తనని మార్చుకోవడం కోసం ప్రయత్నిస్తారు. కొందరు చోటు (ఇల్లు) మారతారు. కొందరు పట్నం మారతారు. అలాగైనా తమ అలవాట్లు, పరిచయాలు మారతాయని ఆశపడతారు. కొందరు 'పెళ్లి చేసుకుంటే' మారుతామనుకొని పెళ్లి చేసుకుంటారు. (చివరకి రెండూ మిగులుతాయి కూడా!). కొందరు మతం, సాంఘిక సేవ, వంటి వాటికి అంకితమై, అవికూడా తమ సమస్యని తీర్చకపోవడంతో ఖిన్నులవుతారు. ఇంకొందరు సెక్సు ఉపవాసాలు (పస్తులు) ఉంటారు.

5. రంధి, పగటికలలు

కొందరు తమ బహిరంగ సెక్సు ప్రవర్తనని అణుచుకోవడం కోసం మానసికంగా తమకిష్ట మైన దాని గురించి ఊహించుకుంటూ, పగటికలలు కంటూ అదే రంది (Obsession)గా, అదే ప్రపంచంగా జీవిస్తారు.

పగటికలలు (Fantasy), రంధి

(Obsession) – ఈ రెండూ కలసి మెదడులో ఒక రకం మత్తుని సృష్టిస్తాయి. మాదక ద్రవ్యాలు కలిగించే మత్తులాంటిదే ఈ మత్తు కూడాను. సెక్సు కోరికలు కలిగినపుడు

6. మిగతా వ్యసనాల్లాగే సెక్సు వ్యసన పరులు కూడా తమకి ఆనందం కలిగించే సెక్సు కార్యంలో పాల్గొనడం కొన్నాళ్ళకు **రానురాను ఎక్కువవుతుంది.** ఎందుకంటే ప్రస్తుతస్థాయిలో తృప్తి కలగక ఇంకాస్త ఎక్కువ చేస్తాడు.

కొత్తలో కొంతమేరకు కంట్రోల్ చేసుకోగల్గినా కొద్ది సమయంలోనే మళ్ళీ పూర్వపు స్థితికి కాని, అంతకన్నా ఎక్కువకి కాని చేరుకోవడం జరుగుతుంది. కొందరు 'కిక్' సరిపోక మరికొన్ని అదనపు ప్రవర్తనలకి పాల్పడతారు.

మానుకునే ప్రయత్నం చేసినప్పుడల్లా సిగరెట్ మానేసిన కొత్తల్లో నరాలు పీకెయ్యడం లాంటి బాధలకి లోనైనట్టుగా తీవ్రమైన నిరాశకు, మనోవ్యధకు లోనై ఆ బాధ తగ్గించు కోవడానికి మళ్ళీ పాత అలవాటునే ఆశ్రయిస్తాడు.

7. అవసరం లేకపోయినా అణుచు కోలేక సెక్సు కలాపాల్లో పాల్గొనడంతో **మూడ్స్‌లో తరచూ మార్పు**లొస్తుంటాయి. అపరాధ భావం, అవమాన భారం, లజ్జ, నిస్పృహ తరచూ ముప్పిరిగొంటాయి. ఆ మానసిక వత్తిడి నుంచి రిలీఫ్‌కోసం మళ్ళీ సెక్సుని ఆశ్రయించటం, తీరా ఆశ్రయించేక మళ్ళీ పశ్చాత్తాప పడటం– అలా చక్రం తిరుగుతూనే ఉంటుంది.

8. కాలహరణం: సెక్సు బానిసల దిన చర్యలో రెండు కార్యక్రమాలు ప్రధాన భూమిక వహిస్తాయి. మొదటిది సెక్సు గురించి అదేపనిగా రంధికి లోనవడం,



సెక్సులో పాల్గొనడం కోసం టైం వెచ్చించడం, పాల్గొనడం అనేవి.

ఇక రెండోదేంటంటే సెక్సు కూపంలో పాల్గొన్న ఫలితంగా కలిగే అపరాధభావం, పశ్చాత్తాపం, జరిగిన పనిని కప్పిపుచ్చు కోవడం కోసం అబద్ధాలాడటం, కవర్ చేసుకోవడం, డబ్బు నష్టపోవడం, భాగ స్వామితో కలహాలు, పనిచేసేచోట సమస్యలు, పిల్లల్ని అశ్రద్ధ చేయడం మొదలగునవి.

9. సాంఘిక, వృత్తి బాధ్యతలకీ, శాంతికీ తిలోదకం.

పేషంటు శక్తియుక్తులు, సామర్థ్యము, సెక్సు ప్రవర్తనకే సరిపోతుంటే కుటుంబం, ఫ్రెండ్సు, హాబీలు, సరదాలు, టాలెంట్సు, విలువలు అన్నీ తరిగి పోతాయి. దాంపత్యం అల్లకల్లోలమవు తుంది. క్షణికమైన సెక్సు సంబంధాలు బాదరబందీ లేనివిగా కనిపించి, అవి ఎక్కువవుతాయి.

పరిష్కారం ఏమిటి?

సెక్సువల్ ఎడిక్షన్ అండ్ కంపల్సివిటీలకి పరిష్కారం ఉంది. సెక్సు వ్యసనపరులు కూడా తమ జీవితాల్ని మలుచుకుని అల్లకల్లోలాల నుండి ఆత్మ విశ్వాసం, ఆనందాలతో కూడిన ప్రశాంత మయిన జీవితానికి మళ్ళ గల్గుతున్నారు. ఇందుకు మందులు, బిహేవియర్ థిరపీ సహాయ పడతాయి.

అందుకు వేయవలసిన మొదటి అడుగు సెక్స్ థిరపిస్టు / కౌన్సిలర్‌ని లేదా సైక్రియాట్రిస్టుని సంప్రదించాలన్న నిర్ణయం తీసుకోవడమే. తన సమస్య వల్ల తన జీవితం మారిపోతోందన్న గుర్తింపు కలిగిన తక్షణం సంప్రదించాలి.

చికిత్స ఇన్‌పేషంటు, ఔట్‌పేషంటు, సెల్ఫ్ హెల్ప్, వైద్యానంతర సేవ మొదలైన రూపాల్లో లభిస్తుంది.

చికిత్సలో భాగంగా సమస్య స్వరూపం గురించి కుటుంబసభ్యులకి కూడా కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వటం అవసరం. దీనివల్ల కుటుంబం నుండి పేషంటుకి తగిన ఆసరా లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా వ్యతిరేక వాతావరణం ఉంటే అది తొలగిపోయి చికిత్స ఫలించడానికి దారి ఏర్పడుతుంది.

'ఆల్కహాలిక్స్ ఎనానిమస్' అనే సంస్థ తాగుడు వ్యసనాన్ని మాన్పించే ఫేమస్ 12–పాయింట్ ఫార్ములా నొకదాన్ని రూపొందించింది. అదే నమూనాలో సెక్సు వ్యసనానికి కూడా చికిత్స చేస్తారు. రంధిని తగ్గించేందుకు సైక్రియాట్రి మందులు కూడా అవసరాన్నిబట్టి యిస్తారు.

పూర్తిగా నయమవుతుందా?

లైంగిక వ్యసనం చికిత్స ద్వారా పూర్తిగా నయమవుతుందా అని అడిగితే 100% సక్సెస్ అనేది ఎక్కడా ఉండదనే చెప్పాలి. వ్యసనపరులు తమ అలవాటు నుంచి చికిత్సాకాలంలో బాగానే బయట పడతారు. అయితే ఆ సత్ఫలితాన్ని నిలబెట్టుకోవలసింది వాళ్ళే. అంటే ప్రతీరోజూ, జీవితాంతం పట్టుదలగా తాము సాధించిన విజయాన్ని కాపాడుకోకపోతే కథ మళ్ళీ మొదటి కొస్తుందని చెప్పకతప్పదు.

పెద్ద రొమ్ములంటే మగవాళ్ళకి ఎందుకంత ఇష్టం?



ప్రపంచంలో కోటానుకోట్ల మంది మగవాళ్ళు స్త్రీల రొమ్ములంటే పడిచస్తారు. అందులో ఎంతోమందికి పెద్ద రొమ్ములంటే చాలా యిష్టం. మగవాళ్ళకి యిష్టం కనుక ఆడవాళ్ళూ పెద్దరొమ్ముల్నే కావాలనుకోవడం జరుగుతోంది.

ఇదెంతవరకు నిజం? నిజమైతే ఈ ఇష్టం వెనుక కారణం ఏంటి?

అందరికీ కాదు!

అమెరికాలోనూ, ప్రపంచంలో అనేక యితరచోట్లా పెద్ద పాలిండ్ల హవా నడుస్తోంది. స్త్రీ పురుషులు పెద్దరొమ్ముల్ని ఆకాంక్షిస్తున్నారు. రొమ్ముల్ని పెద్దవిచేసే ఆపరేషన్ల మీద, పనిచేయని క్రీముల మీద, మాత్రలు, ఇతర సౌందర్యాభివృద్ధి సాధనాలమీద కోట్లకొద్దీ డబ్బు ఖర్చు పెడుతున్నారు.

రొమ్ములు కంటికి చాలినంత లేకపోతే, ఆకర్షణీయంగా అనిపించకపోతే ఇటు ఆడవాళ్ళు, అటు మగవాళ్ళు మానసిక నిరుత్సాహానికి, మానసిక వ్యథకీ; దాంపత్య అసంతృప్తులకీ లోనవుతున్న సందర్భాలు అసంఖ్యాకంగా ఉన్నాయి.

పెద్ద రొమ్ముల పట్ల కలిగే ఆ కోరిక ప్రకృతిసిద్ధంగా వచ్చినది కాదుట. కేవలం సమాజం సృష్టించిందేనని కల్చరల్ ఏంథ్రపాలజిస్టులు, సైకాలజిస్టులు ఢంక బజాయించి చెప్తున్నారు. అందులో సౌందర్య సాధనాలు, దుస్తులు తయారు చేసే కంపెనీల నుంచి, ఫేషన్ డిజైనర్లు, ఎడ్వర్టయిజర్లు, సినీ, టి.వి., నాటక రంగాలవరకూ, రచయితలు, కవుల వరకూ ఎంతోమంది పాత్ర ఉంది.

అయితే మగవాళ్ళు "అందరికీ" పెద్దరొమ్ములంటే యిష్టమనుకుంటే పొరపాటే! అలా యిష్టపడే వాళ్ళు కోట్లలో ఉన్నా, ఇష్టపడని వాళ్ళు, పట్టించుకోని వాళ్ళు కూడా కోట్లలోనే ఉన్నారు.

ఇదంతా సమాజం సృష్టించిందే అన్నాం కనుక ప్రపంచం అంతటా సమాజం ఒక్కలా ఉండదు కదా అన్న ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది!

ఆ మాట నిజమే! ఇప్పుడు అమెరికా అంతా ఓ అసాధ్యమైన కోరికతో ఉర్రూతలూగిపోతోంది. అమ్మాయిలు సన్నగా నాజూగ్గా, పొడవుగా ఉండాలట, కాని రొమ్ములు మాత్రం పెద్దవిగా ఉండాలట. ఇది సాధ్యమేనా?

కాని బ్రెజిల్ (దక్షిణ అమెరికా ఖండంలోని దేశం) లో పురుషులకి రొమ్ములమీద కన్నా పిరుదుల మీద ఆసక్తి ఎక్కువ. గుండ్రంగా ఉండే పిరుదులుంటే పడిచస్తారు వాళ్ళు.

16వ శతాబ్దంలోనైతే పెద్ద రొమ్ములుండటాన్ని లో క్లాస్‌గా పరిగణించే వాళ్ళట. ఈరోజు మగవాళ్ళు నోట నీళ్ళు కార్చుకునే సైజు రొమ్ములు ఆ రోజుల్లో పాలతల్లులకే పరిమితం. ఆవేళ్టి సగటు మహిళ యివాళ్టి లెక్కల్లో అధిక బరువున్నట్టు లెక్క. కాని ఆ రోజుల్లో ఓ రెండు మూడు కేజీల ఎక్కువ బరువుండటమంటే సంపన్నులని అర్థం. ఆనాటి ఆ అందాల రాణులకు ఈ నాటి లెక్కల్లో ఓమోస్తరు రొమ్ములే–మహా అయితే “బి” సైజు–ఉండేవి.

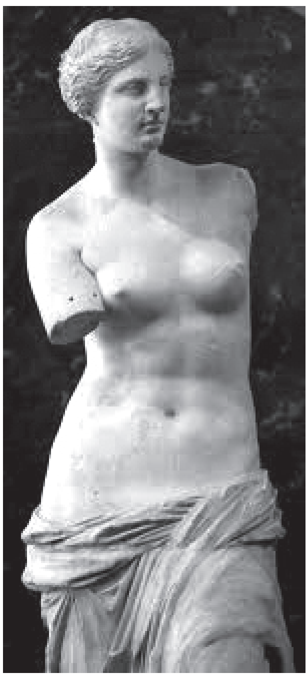


మీరు గ్రీకు, రోమన్ శిల్పాలు, చిత్రాల్ని చూసేరా? కనీసం యింటర్నెట్‌లోనైనా?!

ఆయా దేశాల కామదేవతలైన ఏఫ్రొడైట్, వీనస్‌లకి కూడా విశాలమైన ఛాతీకాని, మన ఖజురహో, కోణార్క సుందరులంత భారీ వక్షోజాలు కాని (చిత్రించబడి) లేవు.

రొమ్ములతోనేనా ఈ రభస అంతా అంటారా? పురుషుల అంగం సైజు గురించి కూడా ఇంత ఉబలాటమూ చిరకాలంగా ఉంది. మైకెలాంజెలో శిల్పం డేవిడ్‌ని చూడండి. అంత ఆజానుబాహుడైన దృఢకాయుడికీ శిశ్నం చిన్నదిగానే ఉంటుంది.





ఆనాటి యిటలీలో పెద్ద పురుషాంగం ఉండటం అవమానకర మైన విషయంగా భావించే వాళ్ళు, ఇప్పుడో? ఎంత పొడవుగా నెక్టైలా వేల్లాడితే అంత గొప్ప అనుకుంటున్నారు. (ఈ పొడవైన అంగధారుల పస ఏంటో వాళ్ళావిడల్ని అడిగితే తెలిసిపోతుందనేది వేరే సంగతనుకోండి!)

ఇది సంస్కృతి ప్రభావమేనా?

పెద్దరొమ్ముల మీది ఆకర్షణంతా కేవలం సమాజ కల్పితమే అనుకోడానికి కూడా వీల్లేదు. జీవపరిణామాన్ని అధ్యయనం చేస్తున్న ఎవల్యూషనరీ బయాలజిస్టుల ప్రకారం మనం కొన్ని శరీర లక్షణాల పట్ల ఆకర్షించబడటానికి కూడా జన్యుపరమైన ప్రాతిపదిక ఉంటుంది. జాతి అభివద్ధి చెందాలంటే సరైన లైంగిక భాగస్వామిని ఎంచుకోవాలి.



అలా ఎంచుకునే విధానం జీవపరిణామం ద్వారానే మనలో రూపుదిద్దుకొంది. అదే ప్రకృతి మనలో కలిగించిన లక్షణం. కనుకనే మనం కొన్ని శారీరక లక్షణాలున్న వ్యక్తుల పట్ల ఆకర్షితు లౌతాము. ఆ లక్షణాల్లో రొమ్ములొకటి, పిరుదు లొకటి, నడు మొకటి, ముఖంలోని అందం, చిరునవ్వు లాంటివొకటి...!

గమనించేరా? ఎవరూ జబ్బు పడ్డ మనుషుల పట్ల ఆకర్షితులవరు. ఎడా పెడా ముక్కు చీదుతూ గోడలకీ, బట్టలకీ తుడిచేసుకునే అమ్మాయినో, అబ్బాయినో చూసి "అబ్బ ఎంత బాగా చీదుతోంది, ముక్కెంత ఎర్రగా అయి కారిపోతోంది!" అని ఎట్రాక్టవరు కదా! అలా అందానికి ఆరోగ్యానికీ కనెక్షను ప్రకృతే పెట్టింది. ***అందానికి మొదటి లక్షణం ఆరోగ్యంగా ఉండటం.***

పెద్ద రొమ్ములంటే ఎందుకు మోజు?

ఈ ప్రశ్నకింకా జవాబు తెలుసుకోలేదు మనం.

మొత్తం జంతుజాతిలో ఎదురు బొదురుగా ఉండే పొజిషన్‌లో సెక్స్ జరుపుకునేది మనుషులం మాత్రమే. మిగతా అభివృద్ధి చెందిన జంతువులన్నీ వెనుకవాటుగానే రమిస్తాయి.అలాగే పాలివ్వని సమయంలో కూడా పాలిండ్లు పెద్దవిగా ఉండేవి మనుష్య స్త్రీలకే. మిగతా జంతువుల్లో పాలివ్వని సమయాల్లో అవి చదునుగానే ఉంటాయి.



డెస్మాండ్ మోరిస్ ఒక గ్రంథంలో రాస్తూ 'పురుషులందరికి పెద్దగా గుండ్రంగా ఉండే అవయువాల పట్ల సహజమైన ఆకర్షణ ఉంది అందుకే వారు గుండ్రటి పిరుదుల్ని, గుండ్రటి రొమ్ముల్ని చూసి నోరూరించుకుంటారు' అంటాడు.

ఎవల్యూషనరీ బయాలజిస్టుల అభిప్రాయం కూడా అదే. జంతువులన్నీ ఆడజంతువులు వెనుకభాగం చూసి ఆకర్షిత మవుతాయి. వెనుకనుంచి రమించే ప్రాణులుగా వాటికది సహజం.మనిషి ఒక్కడే అందుకు భిన్నంగా ఎదురు బొదురుగా రమిస్తాడు. అతనిలో కామాకర్షణ కలిగించడానికి పిరుదుల్ని పోలినదేదో ముందుభాగాన ఉండాలని ప్రకృతి భావించి ఉంటుంది. స్త్రీలలో రొమ్ముల అభివృద్ధి ఈ విధంగా కలిగిన జీవపరిణామం కావచ్చంటారు వాళ్ళు.

రొమ్ములు పుష్కలంగా ఉన్న స్త్రీకి ఒంట్లో కొవ్వు పదార్థం అధికంగా ఉందని అర్థం. కొవ్వు పుష్కలతకు చిహ్నం. ఏ సైన్సూ తెలియక పోయినా పుష్కలంగా ఉన్న స్త్రీ పట్ల పురుషుడు మక్కువపడటం వెనుక ప్రకృతి పెట్టిన అంతరార్థం యిదే కావచ్చు.

నాన్సెన్స్!



కొందరు సామాజిక వేత్తలు ఈ జీవపరిణామ సిద్ధాంతుల వాదనల్ని నాన్సెన్స్‌గా కొట్టి పారేస్తున్నారు. ఏ సమాజంలోనైనా శరీరంలోని కొన్ని భాగాల్ని, లేదా ఒకరకం శరీరనిర్మాణాన్ని గొప్పదిగా, ఒక ఆదర్శ నమూనాగా చిత్రీకరించడం ఎడ్వర్టయిజింగ్, మీడియాల పనే తప్ప, దానివెనక ఎలాంటి బయాలజీ లేదంటారు వారు.

పిన్న వయసు నుంచి పెద్దయ్యే వరకూ రోజూ సమాజంలో ఇవే ఎడ్వర్ట యిజ్‌మెంట్లు, ఇదే రకం తారలు, మోడల్సు, కార్టూన్లు వగైరాలు చూసీ చూసీ 'ఇలాగే ఉండటం కరెక్టు. ఇదే కాంటెంపరరీ (సమకాలీన) ఫేషను' అనే భావం అందరిలోనూ పాతుకుపోతోంది. అదే అసలు కారణం అంటారు వారు.

కారణం ఏదయినా ఆకర్షణీయమైన రొమ్ములకి ఆదరణ, ఆకర్షణ ఎక్కువ అనేది పురుషాధిక్యసమాజ వాస్తవం. 'ఆకర్షణీయంగా' ఉండే వాళ్ళకి అభిమానులూ ఎక్కువే, లభించే సేవలూ, ప్రాధాన్యతా ఎక్కువే, త్వరగా పెళ్ళిళ్ళయ్యేదీ, ఆకర్షణీయ మైన యువకులు దొరికేదీ వాళ్ళకే అనేది జీవనసత్యం.



మానసిక ఒత్తిడికి గురయ్యినట్లు గ్రహించడం ఎలా?

చిన్న పిల్లల నుండి పెద్దవాళ్ళ వరకు అందరూ నేడు మానసిక ఒత్తిడికి గురయ్యి, ప్రశాంతతకు దూరమవుతున్నారు. రకరకాల కారణాల వలన మనిషి ఒత్తిడికి గురయ్యి, అనేక జబ్బుల వాత పడ్డమే కాకుండా, కుటుంబ సంబంధాలలో, ఉద్యోగ - వ్యాపారాలలో సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. సంతోషంగా, ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే, ముందుగా మానసిక ఒత్తిడిని తరిమికొట్టక తప్పదు.

మానసిక ఒత్తిడికి గురయ్యినట్లు గ్రహించడం ఎలా?

మానసిక ఒత్తిడి కొంతమందికి శారీరక లక్షణాల రూపంలో బయటపడుతుంది. మరికొంతమందికి మానసికంగా, ప్రవర్తనా పరంగా తేడాలు కలగజేస్తుంది. అయితే, ఆ లక్షణాలు తమలో పేరుకుపోయిన ఒత్తిడివల్లే సంభవించినట్లు చాలామంది గమనించలేరు. అందుకే అవి పెద్దవవుతూ, మన జీవితాలను శాసించే పరిస్థితిని తెచ్చుకుంటారు. ఒత్తిడి కారణంగా ఏర్పడే లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో ఒకసారి పరిశీలిద్దాం.

మానసిక లక్షణాలు

1. చిరాకుగా ఉంటారు. త్వరగా కోపం వచ్చేస్తూ చిర్రుబుర్రు లాడతారు.
2. సరిగా ఏకాగ్రత చూపలేక పోవడం.
3. సరిగా నిర్ణయాలు తీసుకో లేకపోవడం.
4. జ్ఞాపకశక్తి సన్నగిల్లడం.
5. గజిబిజిగా, అలజడిగా ఆలోచించడం.

ఉద్వేగపరమైన లక్షణాలు

1. ఆర్భాట మనస్తత్వం పెరగడం.
2. అనుమానించడం పెరగడం.
3. బాధగొలిపే విధంగా ప్రవర్తించడం, ఏడ్వడం.
4. ఆందోళనగా ఫీలవ్వడం.
5. నిరాశావాదం పెరగడం.
6. గతంలో చేసిన వివిధ పనులకు,

-క్రాంతికార్



ఫలితాలకు తప్పు చేసాననే భావం పెరగడం.

7. అభద్రతా భావం పెరగడం.

8. మూడీగా ఉండడం.

9. విమర్శలంటే భయపడ్డం.

శారీరక లక్షణాలు

1. కండరాలు బిగుతుగా అవ్వడం, నడుం, భుజాలు నొప్పి పెట్టడం.
2. శ్వాసప్రక్రియ సరిగా లేకపోవడం.
3. అరచేతుల్లో చెమట్లు పట్టడం.
4. చేతులు వేళ్ళు చల్లగా ఉండడం.
5. నోరు పొడిగా అవ్వడం.
6. గుండెదడగా ఉండడం.
7. వికారం.
8. తరచు లఘుశంఖ తీర్చుకోవాలనిపించడం.
9. ఒకోసారి విరేచనాలు కావడం.
10. రెస్ట్‌లెస్‌గా ఉండడం.
11. కాళ్ళు, చేతులు వణకడం వగైరా...

ప్రవర్తనా లక్షణాలు

1. సిగరెట్లు, తాగుడు పెరగడం.
2. తిండితినడం ఎక్కువవ్వడం గాని, అసలు తినకపోవడం గాని.
3. అతినిద్ర లేదా నిద్ర పట్టకపోవడం.
4. గోళ్ళు కొరుక్కోవడం.
5. జుత్తు పీక్కోవడం.
6. ఇతరులతో కలవలేకపోవడం.
7. జీవకళ తప్పిన కళ్ళు.
8. పరిశుభ్రతను పట్టించుకోలేకపోవడం.
9. అతి వేగంగా వాహనాలు నడపడం.
10. వేళ్ళు విరుచుకోవడం, గట్టిగా బిగించడం, పెదాలు బిగించడం వంటి మేనరిజమ్స్‌కు అలవాటు పడడం.
11. నాన్‌స్టాప్‌గా మాట్లాడ్డం.
12. అయితే వర్క్‌హాలిక్‌గా విపరీతంగా పనులు చేయడం లేదా 'అబ్‌సెంట్ మైండెడ్‌నెస్' పెరిగి పరధ్యాను లుగా పని చేయలేక పోవడం.

మీకు ఏ లక్షణాలున్నాయి?

ఇప్పుడు చెప్పుకున్న నాలుగు విభాగాలలో అన్ని లక్షణాలు అందరికీ ఉండాలనేమీ లేదు. ఏ కేటగిరీలో అయినా మీకు కొన్ని లక్షణాలు కన్పించినా, మీరు మానసిక ఒత్తిడికి గురయ్యినట్లే లెక్క.

ఒత్తిడి పెరిగితే...

మానసిక ఒత్తిడి పెరిగితే, శరీరం అవస్థల పాలవుతుంది. సైకో సొమాటిక్ డిజార్డర్‌లయిన హై.బి.పి., గుండె జబ్బులు, కేన్సర్, ఆస్మా, ఆర్థ్రయిటిస్, ఇర్రిటబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్, థైరాయిడ్ సమస్యలు, బహిష్టు సమస్యలు, పిల్లలు పుట్టని సమస్యలు, సెక్స్ సమస్యలు, అల్సర్, డయాబెటిస్ వంటివెన్నో జబ్బులు వచ్చి పడతాయి.

కనుక మానసిక ఒత్తిడిని తప్పక తగ్గించుకోవాలి.

ఇలా గుర్తించండి!

కొత్త వృత్తో, ఉద్యోగమో మీకు ఒత్తిడి కల్గించవచ్చు. అనుకున్న సమయంలో మీరనుకున్న పని చేయాలనుకోవడం వలన ఒత్తిడికి గురి కావచ్చు. కుటుంబ పరిస్థితులు, రోజువారి వృత్తి, వ్యాపార, ఉద్యోగ వ్యవహారాలు, అనారోగ్యం వంటివి ఒత్తిడిని కలగజేయవచ్చు. మానసిక ఒత్తిడి మనిషి దైనందిన

జీవితంలో తప్పనిసరి భాగమైపోయింది. ఒకరికి ఒక సంఘటన వలన వచ్చిన ఒత్తిడికి తట్టుకోగలిగే పరిస్థితి ఉండవచ్చు. మరొకరికి ఉండకపోవచ్చు. ఒత్తిడి రావడం వేరు.

ఒత్తిడికి తట్టుకోగలిగి ఉండడం, ఒత్తిడిని తగ్గించుకొనే ప్రయత్నం చేయడం వేరు. చాలామంది ఒత్తిడి తట్టుకోగలిగినంత సేపు తట్టుకుంటారు. అటుపై ఆల్కహాలు, సిగరెట్లుకు అలవాటు పడడమో, రకరకాల మానసిక శారీరక సమస్యలకు గురయ్యి మందులపై ఆధారపడడమో చేస్తారు తప్పించి, ఒత్తిడిని కూడా మేనేజ్ చేసి తగ్గించుకోవచ్చు ననుకోరు.

ఒత్తిడి ఎక్కువైనపుడు సైకోథెరపిస్టులను కలవడానికి ఏమాత్రం సందేహించ కూడదు.

మీలో ఏ మేరకు ఒత్తిడి ఉందో మీకు తెలిస్తే, ఏ స్థాయి ఒత్తిడికి భయపడవలసిన అవసరం లేదో, ఏ స్థాయి ఒత్తిడికి జాగ్రత్త పడాలో, మరేస్థాయి ఒత్తిడికి మానసిక వైద్యుని సహాయం తీసుకోవాలో అర్థం అవుతుంది.

ఈ ప్రశ్నలను ఆన్సర్ చేయండి

క్రింద పొందుపరుస్తున్న ప్రశ్నలకు మీ జవాబులుగా, 1. తరచు, 2. అప్పుడప్పుడు, 3. ఎప్పుడూ అలా జరగలేదు- అనే సమాధానాల్లో సరైన జవాబు ఒకటి రాసుకోండి.

1. **మీరు పనులు చేసేటప్పుడు, అవి పూర్తి అవుతాయో లేదో అనిగాని, వాటి పరిణామం ఎలా ఉంటుందో నని గాని భయపడుతుంటారా?**

2. **మీరు చేసే వృత్తి మీకు బోర్‌ని కలగజేస్తుందా?**

3. **మీరు ఎంచుకున్న రంగం, పని చేస్తున్న రంగం సరయినది కాదని అనుకుంటూ ఉంటారా?**

4. **ప్రతి చిన్న విషయానికి చిరాకు పడుతూ, త్వరగా ఆగ్రహానికి గురవుతున్నారా?**

5. **మీ మానసిక సమస్యలు తగ్గించుకోవడానికి ట్రాంక్విలైజర్స్ వాడుతున్నారా?**

6. **రిలాక్సేషన్ కోసమని ఆల్కహాలు సేవిస్తూ ఉంటారా?**

7. **మీ సహచరులు మీ వెనకాల కామెంట్ చేస్తున్నట్లు, నవ్వుతున్నట్లు ఫీలవుతున్నారా?**

8. **మీ క్రింద పనిచేసేవారు మీకు వ్యతిరేకంగా కుట్రపన్నుతున్నారని ఫీలవుతున్నారా?**

9. **మీ క్రింద పనిచేసేవారు, మీరు లేకపోతే సరిగా పనిచేయరని భావిస్తున్నారా?**

10. **మీ కంటే పైన ఉన్నవారి తిరస్కరణ మీకు కలగవచ్చని భయపడుతున్నారా?**

11. **మీరు చేస్తున్న పని అభినందించబడేటట్టు ఉండదేమో అని భయపడుతూ ఉంటారా?**

12. **మీ రంగంలో పదోన్నతిగాని, పైకి వెళ్ళలేక పోవడంగాని సరిగా ఉండదని భావిస్తున్నారా?**

13. **మీరు చేసే పనుల్లో మార్పులు రావడం ఇష్టంలేదా?**

14. **మీ రంగంలో మోసగించబడుతున్నట్లు ఫీలవుతున్నారా?**

15. **మీ రంగంలోని సమస్యల గురించి రాత్రివేళల్లో నిద్రమాని చింతిస్తూ ఉంటారా?**

16. **మీరున్న ప్రస్తుత రంగానికి స్వస్తి చెప్పి, పూర్తిగా కొత్త రంగంలోకి వెళ్ళి నూతన జీవితం ప్రారంభించాలని కోరుకుంటున్నారా?**

17. **మానసికంగా కృంగిపోతూ ఉంటారా?**

18. **టి.వి.లో. మీకు అత్యంత అయిష్టమైన అభిప్రాయాలు ఎవరయినా వ్యక్త పరిస్తే, గట్టిగా అరుస్తారా?**

19. **మీరు ఒంటరితనం ఆవరించినట్లు**



ఫీలవుతున్నారా?

20. చచ్చిపోవాలనే ఆలోచనలు వస్తూ ఉంటాయా?

✤

మార్కులు ఎలా వేసుకోవాలి?

మీకు **'తరచు'** అనే సమాధానాలు ఎన్ని వచ్చాయో లెక్కించుకోండి. ఒక్కో దానికి 3 మార్కులు వేసుకోండి. తరువాత ఎన్ని **'అప్పుడప్పుడు'** అనే సమాధానాలు వచ్చాయో చూసుకొని ఒక్కోదానికి 2 మార్కులు వేసుకోండి. చివరిగా **'ఎప్పుడూ అలా జరగలేదు'** అనే సమాధానాలకు సున్నా (0) మార్కులు వేసుకోవాలి.

ఇప్పుడు మీకు వచ్చిన అన్ని మార్కులను కలపండి.

మార్కులు 51-60 మధ్య వస్తే?

మీరు తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడిలో ఉన్నట్లు లెక్క. మీరు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా ఎదుర్కోవలసి రావచ్చు. మీ సమస్యలకు మందులు, ఆల్కహాలు, హెల్త్ చెకప్‌లు పరిష్కారం ఎంత మాత్రం కాదు.

మీ సమస్యలు సులభంగా ఎలా పరిష్కరించుకోవచ్చో నిపుణుల సలహాలు తీసుకోవడం అవసరం. కౌన్సిలింగ్, గైడెన్స్, సైకోథెరపి తప్పనిసరి. 'స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్' కోర్సు చేస్తే మంచిది.

36-50 మధ్య వస్తే?

మీలో కూడా మానసిక ఒత్తిడి ఎక్కువగానే ఉంది. కాని సరయిన 'యాక్షన్ ప్లాన్' చేపడితే, మీరు దాన్నుంచి బయట పడగలరు. మీ సమస్యలను దాచుకోకుండా ఏ సైకోథెరపిస్ట్‌కో చెబితే, మీ సమస్య కుదుట పడుతుంది.



కనీసం మీ ఆత్మీయులకో, మీతో పనిచేసే మరెవరికయినా చెప్పుకుంటే మనసు ప్రశాంత పడుతుంది. అయితే వారు స్నేహితులయినా, సహచరులయినా నమ్మకస్తులై ఉండాలి. లేకపోతే మీ సమస్యలను వారు ఎడ్వాంటేజ్‌గా తీసుకుంటారు.

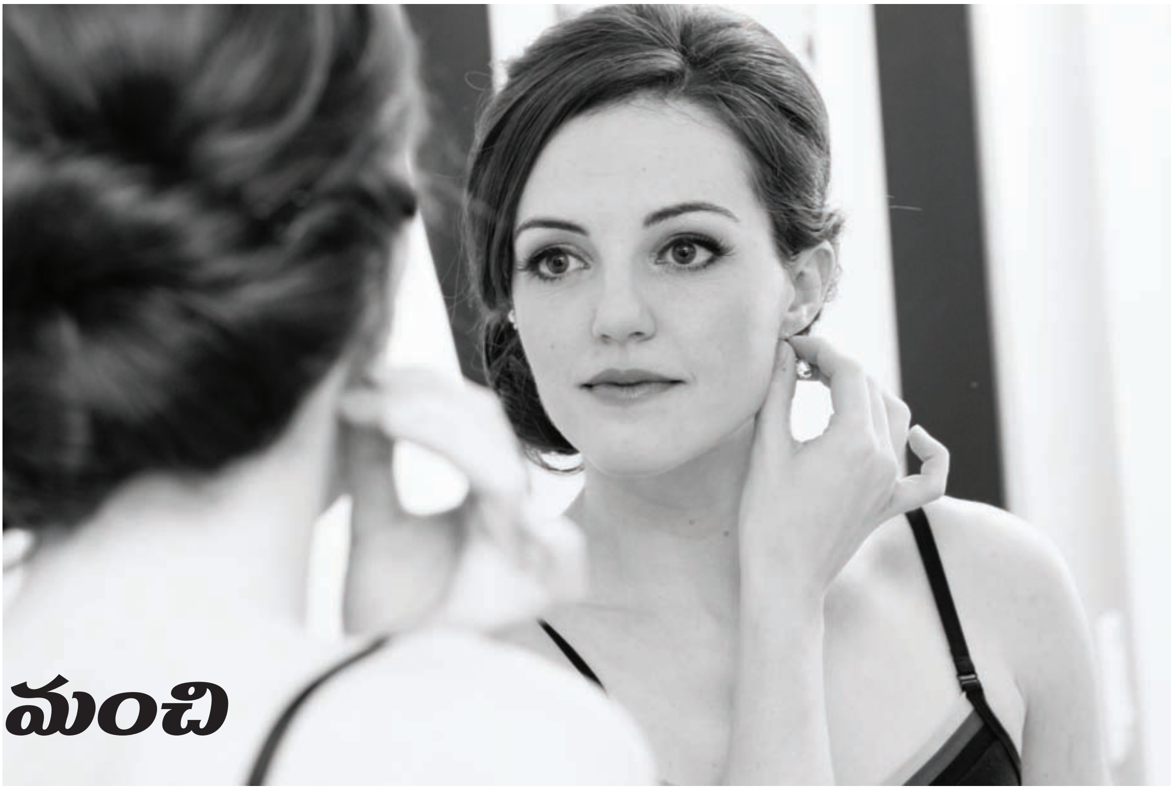
సైకోథెరపిస్టులు పూర్తిగా ప్రొఫెషనల్‌గా ఉంటారు. కాబట్టి వారి వద్ద నుంచి రహస్యాలు, ఐడెంటిటీ బయటకు పోవు. మానసిక ఒత్తిడిని ఎలా మేనేజ్ చేసుకోవాలో కూడా వారు చెప్పగలరు.

14-35 మధ్య వస్తే?

మీరు బోర్డర్ లైన్‌లో ఉన్నారు. స్వీయసానుభూతికి పోకుండా, మీ జీవితంలో పాజిటివ్ సైడ్‌ని చూడ్డానికి అలవాటు పడితే, మీకు ఒత్తిడి సమస్య ఉండదు. కాబట్టి పాజిటివ్ థింకింగ్‌ను అలవర్చుకోండి. జీవితంలో ఆనందకరమైన అంశాలకు సంతోషించడం నేర్చుకోండి.

13 లోపు వస్తే?

మీకు ఒత్తిడి కలగినా, దాన్ని సరిగా మేనేజ్ చేసుకోవడం కూడా వచ్చు. మీరు నిరాశావాది కారు. ఆశావాదంతో జీవితాన్ని ఇలాగే కొనసాగిస్తే మీ వృత్తిరంగంతో బాటు వ్యక్తిగత జీవితాన్ని సైతం ఎంతో ఆనందంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఇలాగే కొనసాగండి! ✳



మంచి బాడీఇమేజ్‌తో మంచి సెక్స్‌లైఫ్!

మీ శరీరాన్ని తలుచుకున్నా, చూసినా మీకేమనిపిస్తుంది? మీ దృష్టిలో మీ శరీరం, మీ అందచందాలు, మీ అలంకరణ, మీ తీరు ఎలా ఉంటాయి?

ఈ ప్రశ్నలకి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. మీ గురించి మీకేమనిపిస్తుందో అనే విషయం (ఇంకోలా చెప్పాలంటే మీ బాడీ పట్ల మీకున్న ఇమేజ్ – "బాడీ యిమేజ్") – మీ మీద చాలా ప్రభావం చూపిస్తుంది. అది మీలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచగలదు. సమూలంగా పెకలించి నిర్వీర్యుల్ని చేయగలదు.

నిజానికి మీరు ఎలా ఉన్నారనేది ముఖ్యం కాదు. మీరెలా ఉన్నారని మీకనిపిస్తోందో – అదే ముఖ్యం. ఉదాహరణకి ఒక అంగవైకల్యం గల వ్యక్తిని తీసుకోండి. 'అయ్యో నాకీ వైకల్యం ఉందే నేను నలుగురిలో ఎలా మసిలేది' అనుకుంటూంటే ఆ వ్యక్తి ఎవరితోనూ కలవలేడు. ఆత్మన్యూనతతో కృంగిపోతూ, తన శక్తియుక్తుల్ని వృథా చేసుకుంటాడు. అదే వ్యక్తి తన వైకల్యం గురించి ఏ మాత్రం పట్టించుకోకుండా, ఆత్మ విశ్వాసంతో ముందుకు పోతున్నాడనుకోండి. ఆ వ్యక్తికి వైకల్యం ఉన్నప్పటికీ లేనివాడిలాగే హాయిగా బతికెయ్యగలడు.

కొందరికి ఏ వైకల్యాలూ ఉండవు. చక్కగా ఉంటారు. చక్కగా మాట్లాడతారు. చక్కగా ప్రవర్తిస్తారు. అయినా కాని వారు తమకేదో లోపం ఉందని బాధపడిపోతూ, న్యూనతతో సఫరవుతూంటారు. హెయిర్‌స్టైల్ బాగలేదనీ, దవడలు లోతుగా ఉన్నాయనీ, మీసాలు రాలేదనీ, సన్నగా ఉన్నాననీ, పొట్టిగా ఉన్నాననీ... యిలా రకరకాల ఫీలింగ్స్ పెట్టుకుని ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సుతో బాధపడుతూంటారు...

జననాంగాలు చిన్నవిగా ఉన్నాయనే భ్రమతో – మెడికల్ టెస్ట్‌లో అన్‌ఫిట్ అంటారని భయంతో – రాత పరీక్షలో పాసైన

వారు కూడా ఎందరో మిలిటరీ, పోలీసు ఉద్యోగావకాశాలు ఒదులుకోవడం మాకు తెలుసు!

ఈ కల్పిత భయాలకి కారణం వారి బాడీపట్ల వారికున్న పూర్ ఇమేజే! ఇలాంటి వాళ్ళు చచ్చీచెడీ డాక్టర్ని సంప్రదించినా, డాక్టరు పరీక్షించి 'నీకేం లోపం లేదు' అని భరోసా ఇచ్చినా నమ్మరు. అంత బలమైన (అప)నమ్మకం వారిది!

ఒకనికి తన శరీరం పట్ల ఉన్న దృక్పథాన్నే బాడీ యిమేజ్ అంటాం. తన బాడీ, ఆకారం, అంతా చక్కగా ఉందనే అభిప్రాయాన్ని పాజిటివ్ బాడీ యిమేజ్ అంటాం. లోపం ఉందని భావించడాన్ని నెగిటివ్ బాడీ యిమేజ్ అంటాం. నెగిటివ్ ఇమేజ్ ఉన్నవారిలో వాస్తవంగా సరిదిద్దగల లోపాలుంటే సరి చేయడం, సైకలాజికల్ కౌన్సిలింగ్ య్యివడం ద్వారా అనుకూల దృక్పథం కలిగేలా మలచవచ్చు.

పాజిటివ్ బాడీ యిమేజ్ కలిగి ఉండటం 'ఆత్మ విశ్వాసానికి' ముఖ్యమైన పునాది. మంచి ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నవారే ఎదుటి వారితో (ఆడైనా, మగైనా) చక్కటి రిలేషన్‌షిప్ పెంచుకో గల్గుతారు. చక్కని భార్య/భర్త, తండ్రి/తల్లి, మిత్రుడు కాగల్గుతారు. ఎవరి గురించి వారే సరిగా భావించుకోక పోవడం జరిగితే వారు ఇతరులతో సరిగా వ్యవహరించడంలో విఫల మవుతారు.

సెక్సువల్ సెల్ఫ్ ఇమేజ్

మీ మీ జననాంగాల పట్ల, లైంగికాభి వృద్ధి పట్ల మీకు పాజిటివ్ బాడీ యిమేజ్ ఉండాలి. అదిలేనివారికే సెక్సు సమస్యలు ఎక్కువ. మీ లైంగిక సంపూర్ణత గురించి మీకే మాత్రం అనుమానాలున్నా మంచి



సెక్సాలజిస్టుని సంప్రదించి అనుమానాలు నివృత్తి చేసుకోండి. ఒకవేళ నిజంగా లోపాలు / సమస్యలూ ఉంటే వాటికి ఆయనే పరిష్కారం చూపుతారు. అవేవీ లేకపోతే అనుమానాలు పటాపంచలై మనసు తేలికవుతుంది.

అంగం సైజు, షేపు, గురించిన ఆత్మ న్యూనత యువకుల్ని ఎక్కువగా బాధిస్తుంది. చక్కటి సైజు, షేపు ఉన్న యువకులు కూడా తమ అంగం చిన్నదని, పదేళ్ళ కుర్రాడిలా ఉందనీ... ఇలా... అలా... వాపోతుంటారు. తమది తప్ప అందరి అంగాలూ బాగున్నాయనే అంటూంటారు. మందులు, క్రీములు, వ్యాయామాలు, హార్మోన్లు, హిప్నాసిస్‌లు... వేక్యూం పంపులు... ఏవీ అంగాన్ని పెద్దది చేయలేవని ఎంతటి లాజిక్కు ఉపయో గించి చెప్పినా వారి బుర్రలోకి ఎక్కదు.

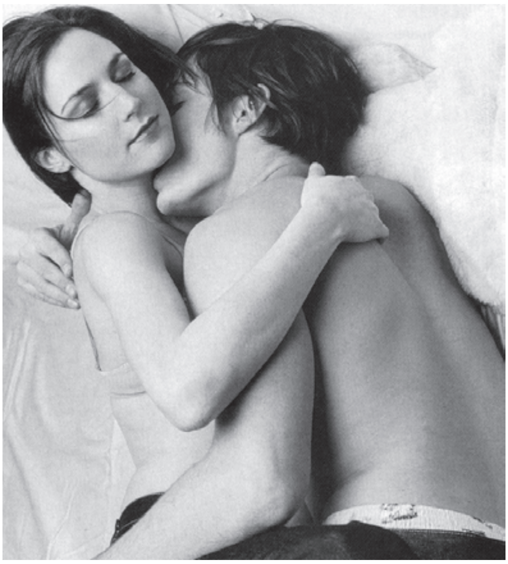
అంగం చిన్నదనే న్యూనత వల్ల పెళ్ళిని వాయిదా మీద వాయిదా వేస్తూ వచ్చే మగపిల్లలు కోకొల్లలు.

ఆడపిల్లల్లోనూ ఇలాంటి ఫీలింగ్స్ ఉన్నా మగపిల్లల్లో ఉన్నంతగా యివి బయటపడవు. రొమ్ముల సైజు గురించి, శారీరకాభివృద్ధి గురించి పొట్టి, లావు మొ॥ విషయాల గురించి వాళ్ళల్లో ఆందోళన జాస్తి. ఆలస్యంగా రజస్వలయ్యే అమ్మాయిలూ, ఋతుచక్రం అపక్ర మంగా అయ్యే ఆడపిల్లలూ, ఇతర బహిష్టు సమస్యలతో బాధపడే వారూ అనవసరంగా న్యూనతకి గురవు తూంటారు.

చుట్టు పక్కలవాళ్ళు ఎగదోస్తే?

న్యూనతాభావం చాలామందికి దానంత అది పుట్టదు. ఎవరో పుట్టిస్తారు – 'పొట్టి', 'వెదురుగడ'... 'గుమ్మటం'... 'అరేయ్ అంత చిన్నదాంతో నువ్వు పెళ్ళాన్నెట్టా సుఖపెడతావురా?' 'నీకన్నా అయిదేళ్ళ పిల్లగాడిదే నయం కాదురా?' ... ఇలాంటి రిమార్కులు ఎదుర్కొనాల్సి వచ్చే పిల్లలు ఎక్కువమంది ఆత్మన్యూనతకి లోనవుతారు. ఎదుటివాళ్ళు మిడిమిడి జ్ఞానం, అహంకారం, ఆకతాయితనాలతో ఆ మాటలు అంటే... ఆ మాటలు హత్తుకు న్నంతగా డాక్టరు చెప్పే మంచి మాటలు హత్తుకోవు. ఫలితం లైంగిక ఆత్మ న్యూనత! మనోలైంగిక సమస్యలూను!!!

వీటి పర్యవసానాలు సెక్సు జీవితంపై తీవ్రంగా ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ తమ లైంగిక ఆత్మ విశ్వాసం కోల్పోకుండా ఉండేందుకు, ఆ విశ్వాసం ఇనుమడిం చేందుకు సెక్సుపట్ల శాస్త్రీయ దృక్పథం ఏర్పరుచుకోవాలి. శంక పీడిస్తుంటే సెక్స్ కౌన్సిలర్‌ని సంప్రదించాలి. సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్‌కి చేయూత నివ్వాలి. ✳



ముద్దు ముచ్చట్లు

కామపరమైన స్పృహ మనస్సుకు సంబంధించినదే అయినా దాని తరంగాలు నాడీమండలం ద్వారా సమస్త శరీరానికి ప్రసరిస్తాయి. ఈ రకం ప్రసరణకే ప్రేరణ అని పేరు. ఆ ప్రేరణతో స్త్రీపురుష శరీరాలు ఉన్మత్త మవుతాయి. చెవులకు శబ్దం సరిగా వినబడదు. కళ్లు కైపెక్కుతాయి. ఒళ్ళు మత్తెక్కుతుంది. జననాంగాలు స్తంభించి సలుపుతాయి. శరీరాలు పులకిస్తాయి. ఈ స్థితినే మదం (బిజీఖిలిదీశి రీలినితిబిజి చీబిరీరీరిళిదీ) అంటాము. చిత్తుగా త్రాగినవాడు ఏ స్థితికి చేరుకొంటాడో కామోద్రిక్తుడు అదే స్థితికి చేరుకొంటాడు.

అలా చేరుకోవటం కోసమే ఆలింగన, చుంబన, నఖక్షత, దంతక్షతాదులు ఉద్దేశింప బడ్డాయి. ఇవన్నీ కలిసినది బాహ్యరతి. ఇది స్త్రీలకు చాలా అవసరం. చాలాసేపు బాహ్యరతి చేస్తేగాని వారి శరీరాలు కామానుభవానికి సమాయత్తం కావు. అప్పుడు గాని వారిని రమించకూడదు. అంతవరకూ ఆగలేక ముందే రతికి పూనుకుంటే యోని విప్పారదు. ఆ రతిలో ఉభయులకూ సుఖం ఉండదు.

భార్య సౌందర్యం చేత మోహితుడై భర్త ఆమెను పదేపదే కౌగిలించుకొని, ముద్దు పెట్టుకున్నప్పుడే, స్త్రీ శరీరం స్పందించి కామావేశాన్ని పొందుతుంది. పురుషుని మాదిరిగా తరచు, తనకుగా తాను ఏ స్త్రీ స్పందించలేదు.

స్త్రీ శరీరం సమస్త చుంబన యోగ్యమే అయినా, ఒక్కొక్కస్త్రీకి శరీరంలో కొన్ని కొన్ని ప్రదేశాలు మాత్రమే అతి నిశితంగా వుంటాయి. అక్కడ పెట్టుకున్న ముద్దులే ఆమెలో ఎక్కువ ప్రేరణను కలిగిస్తాయి. కనుక ప్రతి ఒక్కడూ తన స్త్రీకి నిశితమయిన శారీరక భాగాలేవో అనుభవం నుండి గ్రహించాలి. ఆ భాగాలను తన ముద్దులతో ముంచెత్తాలి.

ముద్దు పెట్టుకునేటప్పుడు శబ్దం చేయవచ్చు. చేయకనూ పోవచ్చు.

శబ్దంతో చేసే చుంబనాలు ఏడు రకాలుగా ఉన్నాయి. అలాగే శబ్దం లేకుండా పెట్టుకునే ముద్దులు ఏడు రకాలుగా ఉన్నాయి. ముందుగా నిశ్శబ్ద చుంబనాల గురించి చెప్పుకుందాం.

1. నిపీడితం : భార్య యోని ఉపరి తలంపై తన అంగంతో ఒత్తిడి యిస్తూ, ఆమె రెండు స్తనాలనూ గట్టిగా హత్తుకొని, ఆమె పెదవుల్ని తన పెదవులతో పీడించటం నిపీడితం అని చెప్పబడు తోంది. ఇది రతి ప్రారంభంలో జరిగితే ఆమె శరీరంలో స్పందన అంకురించి ఆమెకు మత్తు కలగజేస్తుంది. ఈ రకం ముద్దులు ఎన్నయినా యివ్వవచ్చు. రతి సమయంలోనూ, రతి కుతూహలం కలిగినప్పుడూ మాటిమాటికీ యివ్వాలి.

2. భ్రామితం : ప్రేయసి ఏదో పని చేసుకొంటూండగా ఆమె వెనుకనే వచ్చి, ఒడిసి పట్టి, ఆమె ముఖారవిందాన్ని వెనక్కి త్రిప్పి, నొసటి మీదగాని, పెదవులమీద గాని సుతారంగా ముద్దుపెట్టుకోవటం! ఉభయులూ మంచం మీద పడుకొన్న ప్పుడు కూడా యిదే విధంగా ముద్దులు పెట్టుకోవచ్చు.

3. ఉన్నమితం : ఆమె సిగ్గుతో తల వంచుకుని కూర్చుని ఉంటే ఒక చేత్తో ఆమె శిరస్సు వెనక భాగాన్నీ, ఒక చేత్తో ఆమె గెడ్డాన్ని పట్టుకుని ముఖాన్ని పైకెత్తి ఆమె కనురెప్పలమీద, బుగ్గలమీద ముద్దు పెట్టుకోవటం జరగాలి.

4. స్ఫులితం : తొలిసారి భర్తతో కలిసే స్త్రీ ఒకొక్కతె భయంతో

వణుకుతుంది. అలాగే పూర్వానుభవంలేని యువకుడు నిష్కంచుకము (రవిక లేనిది), నిశ్చేలము (చీర విప్పుకొని ఉన్నది) అయిన స్త్రీని చూసేసరికి కామావేశం పట్టరానిదయి గజగజా వణుకుతాడు. దీర్ఘకాల వియోగా నంతరం దంపతులు కలుసుకున్న తొలిసారి కూడా ఈ కంపనం వస్తుంది. ఉభయులూ ఎంత అనుభవం కలవారైనా తొలిసారి కలుసుకున్నప్పుడు ప్రియునికి కంపనం పుడుతుంది. కాళ్ళూ, చేతులూ, పెదవులూ తీవ్రంగా వణుకు తాయి.

అలా అదరుతున్న పెదాలూ, స్తనాలూ గల స్త్రీ శరీరాన్ని ముద్దుపెట్టుకుంటే ఆమె సమస్త శరీరమూ పులకరించి వివశమైపో తుంది. నోటమాటరాని స్థితి ప్రాప్తిస్తుంది.

అలా వణుకుతున్న పురుషుణ్ణి చూచి, ప్రియురాలు చిరునవ్వుతో బుగ్గల్నీ, నుదిటి నీ ముద్దు పెట్టుకుని తన వెచ్చని కౌగిలిలో చేర్చుకుంటే అతడు విశ్రాంతుడవుతాడు.

సాధారణంగా ప్రౌఢ స్త్రీలు యువకుల్ని తొలిసారి అహ్వానించినప్పుడు తాము రవిక లేకుండా, నగ్నంగా కనబడకూడదు. కాని, కామాతురలు కావున అలా కనిపించి, ఆ యువకులకు విభ్రమచిత్తాన్ని కలిగిస్తారు. దీనివల్ల కార్యభంగమవుతుంది.

5. సంహతోష్ఠం : కామోద్రేకం అంకురించిన స్త్రీకి స్తనాల మధ్య, యోని పెదవుల యందు, తొడల సందులందూ వేడి ఎక్కువవుతుంది. ఆ వేడిని తొలగిం చుటకు ఆయా భాగాల్లో గాఢంగా ముద్దుపెట్టుకోవాలి. ఇది ఉభయులూ ఏకశయ్యాగతు లయినప్పుడు జరగవలసిన ప్రక్రియ.

6. వైకృతికం : తన ప్రక్కనే తనతో బాటు కూర్చున్న అమ్మాయిని వీపు పట్టుకుని అడ్డంగా వంచి, ఆమె బుగ్గల్ని, కంఠాన్నీ, కుచాలనూ ముద్దుపెట్టుకోవాలి.

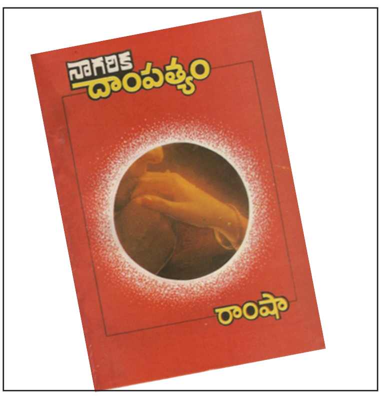
7. నతగండం : తన ప్రక్క నిలబడి ఉన్న భార్య చేయి పట్టుకులాగి బుగ్గల్ని వంచి ముద్దుపెట్టుకోవటం.

ఇక **సశబ్ద చుంబనాల** గురించి వివరంగా చెప్పుకుందాం.

ప్రేయసీ ప్రియులిద్దరూ ఆలింగన నిశ్శబ్ద చుంబనాలతో దీర్ఘకాలం గడిపిన తర్వాత ఏకశయ్యాగ్రస్తులై సశబ్ద చుంబనా లకు పూనుకోవాలి. ఇది రాగవర్ధనానికి చిహ్నం.

1. సూచి : అనగా సూది. ప్రియుడు తన నాలుకచివరను సూదిలా చేసి ఆమె పెదాలగుండా నోటిలోకి దూర్చి, అందులో ఆడిస్తాడు. ఆమె నాలుకతో అతని నాలుక హెురాహెూరీ పోరాడుతుంది. ఈ పోరాటంలో శబ్దం వస్తుంది. ఇలా ఉభయులూ అటూ ఇటూ కొనసాగించే పోరాటానికి **"ముద్దూ ముచ్చట"** అని పామరజనం అంటారు. ముఖ్యంగా స్త్రీలు ఈ రకం ముద్దంటే ముచ్చటపడిపోతారు. దీనికే **"ఫ్రెంచ్‌కిస్"** అని పేరు. ప్రపంచ ప్రియులందరూ దీనిని ప్రయోగిస్తారు.

2. ప్రతత : వెడల్పుగా చేసిన ఆమె నాలుకను తన రెండు పెదవులకు మధ్య బిగించి చప్పరించటం ద్వారా అతనూ,



తిరిగి అతని వెడల్పుగా పరిచిన నాలుకను తన రెండు పెదాలమధ్య బిగించి, చప్పరించటం ద్వారా ఆమె పెట్టుకునే ముద్దులివి. ఇవి కూడా చాలా చప్పుడు చేస్తాయి.

3. వాకిలి : ఒకరి తర్వాత ఒకరు తమ నాలుకను రెండవ వారి నోటిలో అల్లల్లాడిస్తున్నప్పుడు లాలాజలం ఊరి నీటిని చేదుతున్న చప్పుడు వినిపిస్తుంది. దానికే "వాకిలి" అని పేరు.

4. ఓష్ఠవిమృష్టం : ఒండొరుల అడుగు పెదవుల్ని తమ పెదవులతో బిగియబట్టి తమ నోట్లోకి లాక్కోవటంలో శబ్దం వినిపిస్తుంది. ఇలా జుర్రుకోవటంలో ఆనందం ఉంది.

5. చుంబితికం : మామిడిపండు పిండి, అందలి రసాన్ని జుర్రుకొన్నట్లు తాంబూలంతో ఎర్రబడిన ఆమె పెదవుల్ని, వ్రేళ్ళతోనొక్కి, లోపలున్న నాలుకను జుర్రుకోవటం యిది.

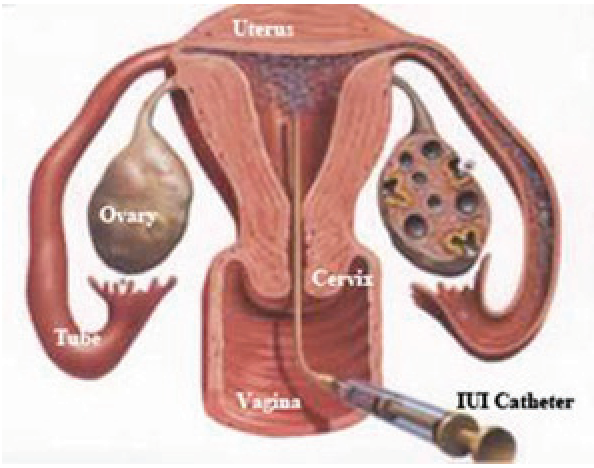
6. ఆర్ద్ర : ప్రేయసీ ప్రియులు రెండవ వారి యొక్క అడుగు పెదవిని కొద్దిగా నొచ్చేలా కొరికి, ఆ పెదవినే నాలుకతో తడిపి, అధరామృతాన్ని జుర్రుకోవటం ఇది.

7. సంపుటకం : భార్య అతని పైపెదవిని తన రెండు పెదవులతో పట్టి పీడిస్తున్నది. అతని రెండు పెదాలకు మధ్య చిక్కిన ఆమె అడుగు పెదవిని బంధించి అతను జుర్రుకోవటం ఒక విచిత్ర ప్రక్రియ.

ఇవన్నీ ముద్దు ముచ్చట్లే! ముద్దూ ముచ్చటా ఉంటేనే స్త్రీ శరీరం పులకరిస్తుంది.

(ఇలాంటి ఎన్నో విశేషాలకోసం "నాగరిక దాంపత్యం" చదవండి)

స్త్రీ పురుష కణాల వ్యతిరేకతకి చికిత్స



మామూలుగా పురుషుడి శిశ్నం స్త్రీ బీజవాహిక లోపలికి వీర్య కణాలను విడిచిపెడుతుంది. అక్కడినుంచి అవి ఈదుకుంటూ గర్భాశయ కంఠం లోపలికీ, అక్కణ్ణుంచి గర్భాశయం గుండా గొట్టాలలోకీ ప్రయాణిస్తాయి. ఏ కారణంవల్లనైనా వాటికి ఆ శక్తి లోపిస్తే వీర్యకణాలను డైరెక్టుగా ట్యూబుల వద్దకు చేర్చడమే IUI లో జరిగే పని.

ఉదాహరణకి– కొందరికి వీర్యంలో కణాల సంఖ్య, కదలిక, రూపు అన్నీ బాగున్నా; లేబరేటరీ రిపోర్టులో అన్నీ బాగున్నట్టే తేలినా, అవి భార్య శరీరంలో కొచ్చేసరికి నిర్వీర్యమవుతాయి. గర్భాశయ కంఠ ద్రవాలు ఈ వీర్య కణాలను తిరస్కరించి కదలకుండా చేసేస్తాయి.

యిట్లా గర్భసంచీకి, వీర్య కణాలకీ మధ్య కొందరు దంపతుల్లో ఏర్పడే 'శత్రుత్వాన్ని Sperm-Cervical Mucus Incompatibility అంటాం. ఇలాంటి దంపతులకి IUI ఉత్తమ పరిష్కారం చూపిస్తుంది.

ఇటీవలి సంవత్సరాల్లో బాగా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చిన, సులువైన అసిస్టెడ్ రిప్రొడక్టివ్ టెక్నిక్‌గా IUI ని వర్ణించవచ్చు.

IUI కి పూర్తిపేరు IntraUterine Insemination (గర్భాశయాంతర వీర్యారోపణం). అంటే గర్భాశయం లోపలికంటా, ట్యూబులకి సమీపంగా వీర్య కణాలని ప్రత్యేక పరికరం సహాయంతో ప్రవేశపెట్టడ మన్నమాట!

ఈ విధానంలో ఫలదీకరణ టెస్ట్ ట్యూబులో జరిపించడం లాంటిదేమీ ఉండదు. **వీర్యం కూడా భర్తదే ఉపయోగించ బడుతుంది.** ఎటొచ్చీ కణాలు ప్రయాణించాల్సిన దూరం తగ్గిస్తాము.

ఎవరు అర్హులు?

అందరికీ ఈ చికిత్స పనికిరాదు. స్త్రీకి అండవాహికలు తెరుచుకుని, ఏ ఆటంకమూ లేకుండా ఉండాలి. అండోత్పత్తికి తగ్గ యంత్రాంగం ఉండాలి. సంతానం కలగకపోవడానికి సంబంధించి ఇతర సమస్యలు ఉండకూడదు. పురుషుడి వీర్యంలో కణాల సంఖ్య, ఆకృతి, కదలిక బాగుండాలి. ఇవి ప్రధానమైన అర్హతలు.

వీర్య కణాల కౌంటు, మొటిలిటీ, మార్ఫాలజీలలో లోపం ఏర్పడినా IUI ప్రయోగించవచ్చు. కాని ఫలితాలు అంతంత మాత్రంగా ఉంటాయి.

స్తంభన సమస్యలు గల పురుషుల నుంచీ, వీర్యం ఉత్పత్తి అయ్యి కూడా బయటకి రాని వ్యక్తులనుంచీ వైబ్రేటర్ వంటి పరికరాలతో వీర్యం సేకరించి IUI చేయవచ్చు. దీని ఫలితాలు బావుంటాయి.

కొందరు స్త్రీలలో ఎండోమెట్రియోసిన్ ఉంటుంది. అది అతి స్వల్ప స్థాయిలో ఉంటే IUI హెల్ప్ చేస్తుంది.

పద్ధతి

IUI చేసే ముందు స్త్రీకి ఔషధాలు యిచ్చి అండోత్పత్తి కలిగిస్తాము. అండకోశాలను హార్మోనులతో జాగ్రత్తగా, ప్రత్యేక నియంత్రణతో ఉత్తేజపరుస్తూ సుమారు 3 అండాలు ఏకకాలంలో విడుదలయ్యేలా హార్మోను చికిత్స (Controlled Hyperstimulation of Ovaries) చేస్తాము. అండాభివృద్ధి సరిగా జరుగుతున్నదీ, లేనిదీ పరీక్షిస్తూంటాము.

అండం పెరిగే సంచి (ఫాలికల్)

సుమారు 18–26 కి చేరిందంటే అండం విడుదలకి తగిన సైజుకి చేరిందన్నమాట! ఈ టైంలో కోరియానిక్ గొనాడోట్రాపిన్ ఇంజెక్షను (hCG) యిస్తాము. మరో 36–48 గంటల్లో అండం విడుదల జరుగుతుంది. ఇంచుమించు ఆ సమయానికి ఇన్‌సెమినేషన్ (వీర్యం ఎక్కించడం) చేస్తాము.



వీర్యం సేకరణ:

అందుకోసం సుమారు అండోత్పత్తి సమయానికి భర్తనుంచి హాస్పిటల్లోనే వీర్యం సేకరిస్తాము. బయట సేకరించినా ఫర్వాలేదు కాని వీర్యం సేకరించిన అర గంటలోపు హాస్పిటల్‌కి తీసుకురావాలి.

ఆ వీర్యాన్ని ప్రత్యేక పోషక ద్రావణాలతో కడిగి శుభ్రం చేసి, శ్రేష్టమైన, చురుకైన వీర్య కణాలను వేరు చేస్తాము. వాటిలో సుమారు 5–30 మిలియన్ల కణాలతో ఇన్‌సెమినేషన్ చేస్తాము. ఇన్‌సెమినేషన్ నిమిత్తం వాడే పరికరం ఒక సిరెంజి చివర తగిలించిన సన్నటి ట్యూబులా ఉంటుంది. దీని సహాయంతో ట్యూబులు గర్భాశయంతో కలిసే చోట వీర్యాన్ని విడిచిపెడతాము.

మర్నాడు కూడా ఇదే విధంగా ఇన్‌సెమినేషన్ చేస్తాము. యిక ఈనెల కింతే! గర్భం వస్తే సరేసరి. రానిచో మరుసటి నెల మళ్ళీ యిదే విధంగా చేయాల్సి ఉంటుంది.

శుద్ధిచేయని వీర్యంతో గాని, అనుభవంలేని వారి చేతిలో గాని ఇన్‌సెమినేషన్ జరిగితే గర్భాశయానికి వెంటనే ఇన్ఫెక్షన్ సోకుతుంది. కొండొకచో శాశ్వతంగా వంధ్యత్వం సోకవచ్చు కూడా!

సెక్సులో పాల్గొనవచ్చా?

ఇన్‌సెమినేషన్‌కి 3 రోజుల ముందు దాకా అంటే సుమారు 11వ రోజు దాకా సెక్సులో పాల్గొనవచ్చు. ఇన్‌సెమి నేషన్లు రెండూ అయిపోయేక, మామూలుగా దంపతులు కలుసుకోవచ్చు.

తదుపరి

ఇన్‌సెమినేషన్ జరిగేక బహిష్టు రావలసిన తేదీ దాటిపోయి 5రోజులు గడిచిపోతే ప్రెగ్నెన్సీటెస్ట చేయించుకోవాలి. నూటికి 25% మంది లో తొలి గర్భాలు ఎబార్ష నయ్యే అవకాశముంటుంది. ఆందోళన పడకూడదు. అలా జరగకుండా డాక్టరు సాధ్యమైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. పేషెంటు తన వంతుగా బలవర్ధకాహారం తీసుకోవడం, డాక్టరిచ్చిన మందులు శ్రద్ధగా వాడటం ముఖ్యం.

ఎంత గ్యారంటీ?

వైద్యశాస్త్రం గ్యారంటీలు యివ్వదు. విజయావకాశం ఎంత ఉందో చెపుతుంది. IUI లో 35% వరకూ సక్సెస్ రేటు ఉంటుంది. స్త్రీ వయసు ఎంత తక్కువగా ఉంటే సక్సెసయ్యే అవకాశాలు అంత ఎక్కువగా ఉంటాయి.

నెలనెలా అవసరమా?

IUI వల్ల ఒక్క నెలలోనే గర్భం రాకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు క్రమం తప్పకుండా ప్రతినెలా వైద్యం చేయించుకోవాలా అనే ప్రశ్న పుడుతుంది. IUI లో ఆ బాధ లేదు. ప్రతినెలా చికిత్సకి రాకపోయినా ఫర్వాలేదు. నిజానికి నెల విడిచి నెల వస్తూంటే మంచిది కూడా!

మానసిక వత్తిడి

పిల్లలు లేకపోవడం ఎంతటి వారికైనా బలమైన మానసిక ఒత్తిడి కలిగిస్తుంది. పురుషుడి వీర్యం లోపంవలన IUI చేస్తే, తనదే లోపమై నందుకు భర్త ఫీలవుతాడు. భార్యది లోపమంటే ఆమె ఫీలవుతుంది. ఒకరిది లోపమని తెలిస్తే, రెండవ వారు వీరిని నిందించడం, తప్పు పట్టడం కూడా సామాన్యం. అది మంచిది కాదు.

సహజసిద్ధంగా కోర్కె పుట్టినప్పుడు కాకుండా డాక్టరిచ్చిన టైం టేబులు ప్రకారం సెక్సులో పాల్గొనడం, అడిగి నప్పుడల్లా వీర్యం యివ్వడం, హాస్పిటల్లోపల (పరాయిచోట, పట్టపగలు) వీర్యం సేకరించాల్సి రావటం...లాంటివి చాలా మందికి ఇబ్బంది, చిరాకు, అసహనం, పరిస్థితులకి బానిసయైపో యిన బాధ...కలగజేస్తాయి.

ఈ ఫీలింగ్స్ ఎంత సహజమో, వాటిని భాగస్వామితో పంచుకొని ఒకరినొకరు సపోర్ట్ చేసుకుంటూ ఉపశమనం పొందడం అంత ముఖ్యం. ఇలంటి ఫీలింగ్సు బాధ పెడుతుంటే కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవడం మంచిది.



Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.SexualHealth.com
www.abhisarika.com

అడగండి చెప్తాను

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...
సంతానం కలగకున్నా... చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన అడ్రస్:

అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట – 533 440.
ఫోన్ : 0884 – 2327454

మీ పేరు, పూర్తి అడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు)
వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**

ఒకేసారి భావప్రాప్తి !

మా భార్యాభర్త లిద్దరూ రతిలో ఒకేసారి భావప్రాప్తి పొందే అదృష్టం మాకొకటి, రెండు సార్లు కలిగింది. అది కూడా అనుకోకుండానే! ఆ తర్వాత ఎన్నిసార్లు ప్రయత్నించినా ఒకేసారి భావప్రాప్తి కలగటం లేదు. నాకో, నా భార్యకో ముందు తృప్తి కలిగిపోతున్నది. మా యిద్దరికీ ఏకకాలంలో తృప్తి కలిగే విధానం చెప్పండి.

– జె.వి., హనుమత్ జంక్షన్

ఏకకాలంలో భార్యభర్తలిద్దరికీ రతి సంతృప్తి కలగాలంటే మీరు స్ఖలనాన్ని అదుపు చేసుకోవడం నేర్చుకోవాలి. అలాగే మీ భార్యకు ముందుగా భావప్రాప్తి అయిపోతూంటే స్టాప్ – స్టార్ట్ విధానంలో ఆవిడ కూడా తన కామోద్రేకాన్ని అదుపు చేసుకుంటూండాలి. ఇలా ఒకరి ఉద్రేకానికి అనుగుణంగా రెండో వారు తమ వేగాన్ని పెంచుకుంటూ లేదా తగ్గించుకుంటూ కామోద్రేకాన్ని కంట్రోలు చేసుకోవచ్చు.

ఇరువురిలోనూ కామోద్రేకం పరాకాష్ట కొస్తున్నప్పుడు ఒకరికొకరు సంజ్ఞ చేసుకుని రతి సంచలనాల వేగం పెంచుకుని దాదాపు ఏకకాలంలో భావప్రాప్తి సాధించవచ్చు. ఇద్దరిలో ఒకరికి ఉద్రేక తీవ్రత పెరిగి రెండవ వారు ఇంకా సిద్ధం కాలేదనుకోండి. ఆ విషయం కూడా మరో సంజ్ఞ ద్వారా తెలియజేస్తే (లేదా మాటల్లో చెప్పుకోవచ్చు) – రెండవ వారు ఉద్రేకాన్ని అదుపు చేసుకుంటారు.

అయితే ఓ ముఖ్య విషయం! ఏకకాల భావప్రాప్తి దాంపత్యసుఖానికి తప్పనిసరి కాదు! దాని కోసం ప్రయత్నించవచ్చును! సాధించవచ్చును. సాధించలేకపోతే మాత్రం ఆ విషయాన్ని తేలిగ్గా తీసుకోండి!

అంతే కాని, ఏకకాల భావప్రాప్తి కలగనంత మాత్రాన తమ దాంపత్యంలో ఏదో లోపించిందని ఏ దంపతులూ అనుకో కూడదు.

అంత చిన్న పిల్లవాడికి ...

మా ఇంటి దగ్గర మా అక్క కొడుకు ఒకడున్నాడు. వయసు 10 సం౹౹లు. వాడు విచిత్రమైన మనిషి. అప్పుడప్పుడు ఆడపిల్లల బట్టలు వేసుకోవటం, అదేలా మాట్లాడటం చేస్తుంటాడు. ఒకరోజు రాత్రి మా యింటికి వచ్చి నా పక్కలో పడుకున్నాడు. రాత్రి 11 గం.లప్పుడు నా అంగాన్ని తీసుకుని వెనక్కీ ముందుకీ... ఆ తర్వాత నా అంగాన్ని... వాని కాళ్ళ మధ్య ఉంచుకుని నన్ను వానిపైకి లాక్కున్నాడు. అంతలో నాకు పూర్తిగా మెలకువ వచ్చి చూసి వాణ్ణి కొట్టాను. ఈ సంగతి మా స్నేహితునితో చెపితే తనకూ ఈ అనుభవం జరిగిందన్నాడు. దాన్ని బట్టి ఈ అబ్బాయి హోమోసెక్సు అనుకున్నాము. ఇంత చిన్న వయసులో ఇలా జరగడమేమిటి? దీన్ని పోగొట్టడానికి మార్గమేమైనా ఉందా? చిన్న వయసులో వచ్చిన అలవాటు కనుక పోగొట్ట వచ్చునని నా నమ్మకం.

– పి.పి., వెనిగండ్ల.

మీ నమ్మకం సరైనదే! ఈ కుర్రవాడికి ఈ అలవాటు ఎలా ఏర్పడిందనే విషయంలో మాకు మూడు అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.

1. ఇతను తన తల్లిదండ్రులో, వేరే వారో రతి జరుపుకుంటుండగా స్పష్టంగా చూసి ఉండాలి. ఈ వయసు మగపిల్లలు చాలా మంది నిద్ర నటించి, ఆ తర్వాత నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరచి తల్లిదండ్రులను గమనించడం నేర్చుకుంటారు.

2. ఎవరో ఈ కుర్రాణ్ణి పొగిడి, బహుమతులిచ్చి, చాక్‌లెట్లిచ్చి, లైంగిక ప్రేరణ నేర్పించి తమ స్వార్థానికి బలి తీసుకుంటూ ఉండి ఉండాలి. ఇలాంటి సంఘటనలు పైకి తేలకుండా అసంఖ్యాకంగా ఉంటున్నాయి. పరాయి వాళ్ళకన్నా సమీప బంధువులు, కుటుంబ స్నేహితులు, 'గౌరవనీయ' స్థానంలో ఉన్న ఇంట్లోని వ్యక్తులే ఎక్కువ పాత్ర వహిస్తున్నారని పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి.

3. ఆడపిల్లల బట్టలు ధరించడం, ఆడవాళ్ళను అనుకరించటం, పురుషుల పట్ల ఆకర్షణలనుబట్టి ట్రాన్స్‌సెక్సువల్ స్వభావం ఉండేవోనని కూడా అనుమానించాల్సి వస్తోంది. ఇది కేవలం మా అనుమానమే సుమా! ఆడపిల్లల పట్ల మక్కువ ఉండే తల్లిదండ్రులు కొందరు తమ కొడుకులకి ఆడపిల్లల బట్టలు కట్టబెట్టడం కద్దు. ఇదీ అదీ కలిసి ఉండటం కేవలం కాకతాళీయమే కూడా!

ఏది ఏమైనా దాన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దు. అలా అని కొంపమునిగిపోతుందని అనుకోవద్దు. ఈ సమయంలోనే శ్రద్ధ తీసుకుని, ఈ ప్రవర్తనని అరికడితే కుర్రాణ్ణి సరైన దార్లోకి మళ్ళించవచ్చు. అబ్బాయి స్వయానా మీకు మేనల్లుడు కనుకా, మీరు ప్రత్యక్ష సాక్షి కూడా కనుకా ఆ శ్రద్ధ మీరే వహించి, అతన్నీ, అతని తల్లిదండ్రులనీ సైకియాట్రిస్టు దగ్గరకు తీసుకు వెళ్ళండి లేదా మా కార్యాలయానికి (సామర్లకోట మాత్రమే) తీసుకురండి.

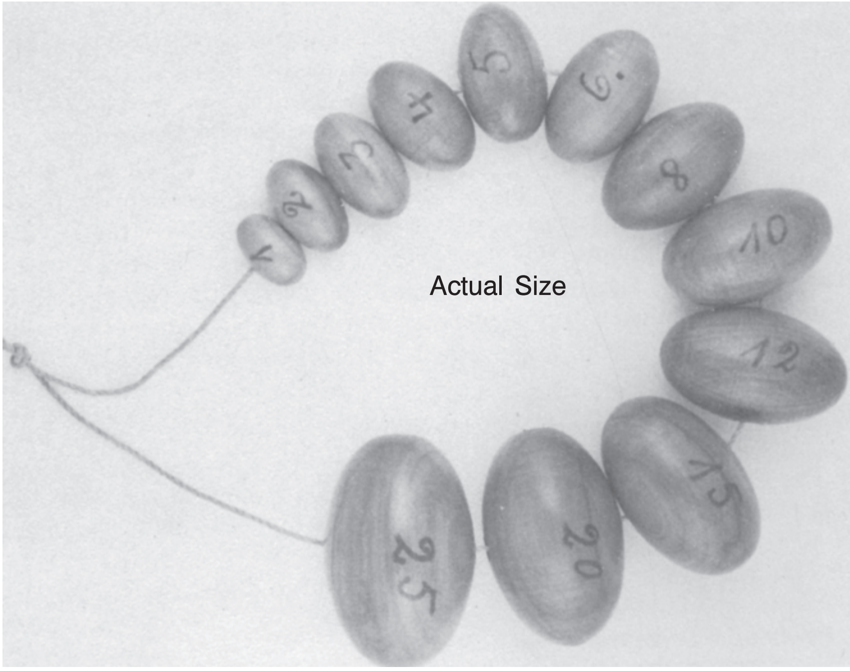
ఈలోగా ఈ దిగువ వివరాలు సేకరించండి. ఈ కుర్రవాడు ఆడపిల్లల బట్టలు వేసుకునే అలవాటు ఎప్పుడు మొదలయింది? అందుకు బాధ్యులు ఎవరు? ఆడపిల్లలని అనుకరించే నడవడిక ఎప్పుడు, ఎలా మొదలయింది? ఇవి తెలుసుకోండి. ఆ పిల్లవాడు బాగా సన్నిహితంగా మెలిగే వ్యక్తులు ఎవరెవరో గమనించండి.

బీజాలు చిన్నవి

నా స్నేహితునికి 20 సం౹౹లు. అతనిలో కామోద్రేకం బాగానే ఉంది కాని అతని లింగము, రెండు బీజాలు 10, 12 సం౹౹ల వయసు గల బాబుకు ఉన్నట్లుగా చిన్నగా ఉన్నాయి. ఎందుకోసం చిన్నగా ఉందో అర్థం కావటం లేదు. ఎందుకో చెప్పగలరు. వయసు పెరిగే కొలది మంచిగా అవుతుందా? నా స్నేహితుడు చాలా సిగ్గు మనిషి. నాకు తప్ప ఎవరికీ చెప్పడు. ఇంతవరకూ ఏ డాక్టరుకి కూడా చూపించుకోలేదు.

– జనగాం

ముందుగా మీ స్నేహితుడి బీజాలు, అంగం ''నిజంగా'' చిన్నవో కావో పరీక్షించాలి. ఎందుకంటే చాలామంది మామూలుగా ఉన్న అంగాన్ని బీజాలనూ చూసుకుని కూడా తమకింకా ఏదో తక్కువైందనివి చిన్నవిఅ ఉన్నాయని అనవసరంగా బాధ పడుతుంటారు.



ఒకవేళ అవి నిజంగా చిన్నవే అయితే దాన్ని బాల లైంగికత్వం అంటారు. పురుషహార్మోను లోపంవల్ల బాలలైంగికత్వం కలుగుతుంది. ఆ పురుషహార్మోను లోపించడానికి మరెన్నో కారణాలుంటాయి. మీ స్నేహితుడు సిగ్గు పడుతూ కూర్చుంటే యివేవీ తేలవు. అతనికి సిగ్గని చెప్పి మీరు ఉత్తరం వ్రాసారు సరే, పరీక్ష కూడా మీరే చేయించుకుంటారా ఏం?

సిగ్గూ ఎగ్గూ పక్కనపెట్టి డాక్టరు దగ్గర ఒక్కక్షణం కళ్ళు మూసుకు నిలుచుకుంటే సంవత్సరాల తరబడి వేధిస్తున్న అనుమానం తీరిపోను కదా! సకాలంలో చికిత్స జరిగితేనే నిజంగా చిన్నగా ఉన్న బీజాలకు చికిత్స లాభిస్తుంది.

20 సం॥ల అబ్బాయి బీజాలు ఎంత సైజులో ఉండవచ్చునో పటంలో చూపించాము. సరిపోల్చుకోమనండి. అంగం స్తంభించినప్పుడు సుమారు 4 అంగుళాలు ఉంటే చాలు. అంగము, బీజాలు పనికి రానంత చిన్నవిగా ఉన్న యువకులకి సాధారణంగా చంకల్లోను, కామపీఠం మీద వెంట్రుకలు ఏర్పడవు. అవి సరిగా వచ్చేయంటే అర్థం అంతా బాగానే ఉందని!

గర్భసంచి తీసెయ్యాలా?

మాకు సంతానం లేదు. ఈమధ్య కాలంలో నాకు రతిలో స్ఖలనం అవుట లేదు. సంతృప్తి మాత్రం కలుగుతున్నది. రతి అనంతరం మూత్రంలో కలిసి వీర్యం కోడిగుడ్డు సొనవలె తెల్లగా పోతున్నది.

నా భార్యకు ఈమధ్య 10 రోజుల వరకు రక్త బట్టలు అయినవి. దానిగురించి మిషనరీ ఆసుపత్రిలో చూపిస్తే గర్భసంచి తీసెయ్యాలన్నారు. అలా రక్తపుబట్ట ఎందుకయినది? ఒక బిడ్డయినా పుట్టే వరకూ గర్భసంచి తీయకుండా ఉండటం వీలుకాదా?

– పి.వి., గుమ్మలూరు

మీ విషయంలో వీర్యం బయటకు స్ఖలనం కాకుండా మార్గమధ్యంలో వెనుదిరిగి మూత్రకోశంలోకి పోతున్నట్టు తోస్తున్నది. అదే అయితే, దీన్ని రిట్రోగ్రేడ్ ఇజాక్యులేషన్ అంటారు. రతి అయిన వెంటనే మీరు మూత్ర పరీక్ష చేయించాలి. అందులో వీర్యకణాలు ఎక్కువగా కనబడితే మీకు రిట్రోగ్రేడు ఇజాక్యులేషన్ అవుతున్నట్టు రూఢి అవుతుంది. దానికి గల కారణాలు అన్వేషించి చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. యూరాలజిస్టుని సంప్రదించండి.

మీభార్య విషయంలో గర్భాశయం తీసెయ్యటం అవసరమని చెప్పారన్నారు కదా! బహుశా వారు తగిన పరీక్షలన్నీ చేసే ఉంటారు. అయినప్పటికీ అది ప్రధానమైన నిర్ణయం కనుక

మరొక స్పెషలిస్టు అభిప్రాయం (సుకండ్ ఒపీనియన్) కూడా తీసుకోవటం మంచిది. గర్భాశయ కంఠంనుంచి చిన్న ముక్క తీసి (బయాప్సీ) దానికి టెస్టు చేసిన తర్వాత ఆ రిజల్టును బట్టి మాత్రమే గర్భాశయం తీసెయ్యాలా, అవసరం లేదా అని నిర్ణయం తీసుకుంటారు.

బయాప్సీ టెస్టు రిపోర్టు ప్రకారం గర్భసంచీ తీసెయ్యాల్సిన అవసరం ఏర్పడితే బిడ్డకోసం ఎదురు చూడకుండా గర్భాశయం తీసెయ్యటమే మంచిది.

నా సందేహాలు

నా భార్యకు పెద్ద ఆపరేషనయ్యింది. కనుక ఆమె ఇంకా ఎన్ని కాన్పుల వరకు సిద్ధంగా ఉంటుంది? ప్రతి కాన్పుకూ ఆపరేషన్ చేసి శిశువును తియ్యాలా? తొలికాన్పులో బి.పి. చాలా ఎక్కువై ఫిట్సు కూడా వచ్చాయి. తల్లీ, బిడ్డలకు ప్రమాదం కలగవచ్చని వెంటనే ఆపరేషన్ చేసి బిడ్డను తీసారు. మా యింట్లో వాళ్ళు ఇంకో రెండు కాన్పులైనా కావాలంటున్నారు.

ఆమెతో సెక్సులో ఎప్పటినుంచి పాల్గొన వచ్చును? ఏమి జాగ్రత్తలు పాటించాలి? నేను సెక్సు కోర్కెలను తట్టుకోలేక పోతున్నాను.

ప్రసవించిన ఎన్నవ నెలనుంచి మెన్సెస్ ప్రారంభమవుతుంది? మేమిద్దరం ఎన్నో నెల నుంచి గర్భం రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి? ఏ పద్ధతి పాటించాలి?

స్త్రీతో సంభోగిస్తే మగవాడి ఫ్రెన్యులం తెగుతుందంటారు. నాకింకా తెగలేదేమి?

- జె.టి., నందిగామ

మీ భార్యని పిల్లల్ని కనే యంత్రంగా భావించకండి. అది చాలా తప్పు. ఆమె తొలి ప్రసవం సమయంలో ఎక్లాంప్సియా అనే ప్రమాదకరమైన దశ వరకూ చేరుకుని చావు తప్పి కన్ను లొట్టపోయి బతికింది. పైగా సిజేరియన్ (పెద్ద ఆపరేషను) చేశారు.

మీ భార్య ఇంకా ఇంత మంది పిల్లల్ని కనాలి అని కోరికలు కోరటం మీకు సబబు కాదు. ఎంతమంది పిల్లల్ని కనాలో మీఇద్దరూ కలిసి ఆలోచించుకుని నిర్ణయించుకోవాలే తప్ప మీ ఇంట్లో వాళ్ళూ ఫ్రెండ్సూ కాదు. పైగా ఒకసారి ఎక్లాంప్సియా అనుభవించి ఉన్నది కనుక డాక్టరు సలహాకీ, మీ భార్య మటకీ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి తప్ప మీ అభిప్రాయం కూడా ఆమె పై రుద్దకూడదు. సరేనా?

ఒకసారి సిజేరియన్ అయిన వారికి రెండోసారి కూడా సిజేరియన్ అవ్వాలని రూలు లేదు కాని తరచు అట్లా జరుగుతుంటుంది. అలాగే ప్రీఎక్లాంప్సియా కూడా మరల రావచ్చు. అదికూడా తల్లీబిడ్డలకి ప్రమాదమే. కనుక ఆమె ప్రాణాలతో చెలగాటాలాడవద్దని మనవి. వీలిస్తే ఈ ఒక్క బిడ్డతోనే సరిపుచ్చుకోవడం మంచిది.

సెక్సు కోరికలతో ఆగలేకపోతున్నానంటున్నారు. ఇన్నాళ్ళు ఆగినవారు, బాబుకి 3వ నెల నిండేదాకా ఓపిక పట్టలేరా? మరి పెళ్ళయేదాకా ఎలా ఆగగలిగేరు ప్రభూ? ఏదైనా మీరు అనుకోవడంలోనే ఉంది. కోరికలుంటాయి, కాదనం. "ఆగవలసిందే!" అని మీ మనసుని మీరు ఆజ్ఞాపించుకోవాలి.

మీ భార్య మీబాబుకి పాలు యిస్తూ ఉన్నట్లయితే బహిష్టులు మళ్ళీ ప్రారంభం కావడానికి సమయం పడుతుంది. నూటికి 20 మందిలో పాలిస్తున్నప్పటికీ 3-4 నెలల్లోనే బహిష్టులు కలిగే అవకాశం ఉంది.

పాలివ్వటం లేనట్లయితే 2-3 నెలల లోపే మెన్సెస్ ఆరంభమవుతుంది. ఏడాదీ, రెండేళ్ళపాటు - ఎంతకాలం పాలు యిస్తుంటే అంతకాలమూ బహిష్టులు కాని వాళ్ళూ చాలా మంది ఉన్నారు.

కనుక మీ భార్య బిడ్డకి పాలివ్వని పక్షంలో ఆమెచే 3వ నెల లగాయతు 6 నెలలపాటు హార్మోను పిల్సు వాడించండి. ఆ తర్వాత కాపర్‌టి వేయించవచ్చు.

ఒకవేళ బిడ్డకు పాలిస్తున్నట్లయితే బిడ్డకు పాలు తగ్గించేదాకా హార్మోను బిళ్ళలు వాడకూడదు.

6వ నెలలోపు కాపర్‌టి కూడా వెయ్యకూడదు. కనుక ఆ కాలంలో రెండు మూడు తాత్కాలిక గర్భనిరోధక విధానాలు కలగలిపి గర్భ నిరోధం పాటించాలి.

మాట వరుసకి నిరోధ్ వంటి తొడుగులు, టుడే యోని బిళ్ళలు కలిపి వాడితే గర్భనిరోధానికి గ్యారంటీ

ఉంటుంది. బిడ్డకు 6వ నెల వచ్చాక పాలు మాన్పించి, మీ భార్యచే మరో 6 నెలలు హార్మోను బిళ్ళలు వాడించి, ఆ తర్వాత కాపర్‌టి వేయించండి.

ఇక మీ ఆఖరు ప్రశ్న : ఫ్రెన్యులం అందరికీ తెగదు. తెగాల్సిన అవసరం లేదు.

ఇవి తగ్గవా?

నా వయసు 15. నాకు రొమ్ముల్లో పలుకుల్లా వచ్చి 1 సంవత్సరమైంది. నేను స్నానం చేసేటప్పుడు నా స్నేహితులు బాధపెడుతున్నారు. ఇది తగ్గవా? ఏమైనా మందులు తెలియజేయండి.

- కె.వి., నార్కట్‌పల్లి.

మీ వయసు యువకుల్లో పెద్ద ఎత్తున వచ్చే హార్మోను మార్పుల వల్ల రొమ్ములు కొద్దిగా ఉబ్బటం, వాటి కింద బిళ్ళ కట్టడం జరుగుతాయి. ఇలా దాదాపు సగంమంది యువకులకు జరుగుతుంది. హార్మోనులు మామూలు స్థితికి చేరుకోగానే - అంటే 2-3 సం॥లలో మీ రొమ్ములు కూడా మామూలుగా అవుతాయి. మీ స్నేహితులు మిమ్మల్ని ఎగతాళి పట్టించినా బాధపడకుండా మీరుకూడా దాన్ని సరదాగానే తీసుకోండి.

మృత శిశువు ఎందుకు పుట్టింది?

నా భార్య మా పెళ్లయిన 3 సం॥లకి గర్భం ధరించింది. మా సంతోషం ఎన్నాళ్లో నిలవలేదు. 5వ నెలలో విపరీతమైన దమ్ము వచ్చి నా భార్య చాలా మందులు వాడింది. 7వ నెలలో మేం కలిస్తే నాకు చర్మం చిరిగేది (నా భార్యకి ఏదో వ్యాధి ఉందనుకుంటా). కాని నెలలు నిండేక నా భార్యకి మృత శిశువు జన్మించింది. 6వ నెల స్కానింగ్‌లో కూడా అంతా బాగుందన్నారు. నా భార్య గర్భంతో ఉండగా నేనింకొక అమ్మాయితో కలిశాను.

నా భార్యకి మృత శిశువు పుట్టడానికి నా అక్రమ సంబంధం కారణమా, నా భార్య యోని వ్యాధి కారణమా? దమ్ము కోసం వాడిన మందులు కారణమా? ఎందుకిలా జరిగింది?

నెలలు నిండేక మృత శిశువు పుట్టడానికి మీ భార్య యోని వ్యాధి కారణం కాదు. పైగా ఆ వ్యాధి గర్భవతులందరికీ వచ్చేదే! మీరు వ్యభిచరించటం కూడా కారణం కాకపోవచ్చు. ఇక ఆమె దమ్ముకై వాడిన మందుల ప్రభావం కావచ్చు, అదిన్నీ కాకపోవచ్చు.

కాన్పు లేటయి, బిడ్డకి ఆక్సిజన్ అందక కడుపులో చనిపోవడం జరిగి ఉండాలి. లేదా బిడ్డలో ఏదైనా జన్యు దోషం ఉండి ఉండాలి. లేదా పురుటి సంబంధ కారణాలు కావచ్చును. ఇవేవీ మళ్ళీ సంభవించే అవకాశం తక్కువ. కాబట్టి జరిగిందానికి బాధపడక, మీ భార్య శారీరకంగా మానసికంగా కుదుటపడ్డాక మరల గర్భానికై ప్రయత్నించండి.

మనశ్శాంతి లేదు

మాకు పెళ్ళయిన మొదట్లో నేను రోజుకు 2,3 సార్లు రతి చేసేవాణ్ణి. ఇప్పుడు నెలకు ఒక్కసారి మాత్రమే చెయ్యగలుగు తున్నాను. అది కూడా సరిగా చెయ్యలేక పోతున్నాను. చేసిన తరువాత చాలా నీరసంగా ఉంటోంది. నిద్ర ఎక్కువ వచ్చేస్తోంది. నన్ను చూసుకుంటే నాకే సిగ్గేస్తోంది. యిలా ఎందుకవుతోందో అర్థం కావటం లేదు.

నా భార్య వేరొక వ్యక్తితో సంబంధం పెట్టుకున్నట్టు అనుమానంగా ఉంది. ఈ అనుమానంతో నాలో నేనే కృంగిపోతూ, ఆవేదన అనుభవించలేక త్రాగటం ప్రారంభించాను. నేనింటికి వస్తే నా భార్య పలకరించదు. చీదరించుకొంటూ మాట్లాడుతుంది. ఎంత బ్రతిమాలినా ప్రక్కలోకి రాదు. మనశ్శాంతి లేకుండా పోయింది. మమ్మల్ని కాపాడండి. - సంగారెడ్డి

ఇతడికి 1) తన సమర్థత పైన, 2) ఫలితంగా భార్య శీలంపైన ... నమ్మకం లేదు. ఈ పాఠకుడు ఆరంభదశలోనే ఉన్నాడు. కనుక బాగుపడే అవకాశాలున్నాయి. అతను బాగుపడాలంటే అతని భార్య సహకారం కూడా కావాలి.

రోజూ రెండు మూడుసార్లు రతులు చేసిన ఆ యవ్వనపు రోజులు వాళ్ళ దాంపత్య జీవితానికే స్వర్ణయుగం. అప్పుడంతా పరిగెత్తి ఎత్తి అలసిపోయి చతికిలబడ్డారు. ఇప్పుడు నెలకొక్క రోజైనా సరిగా కలవలేకపోతున్నాడు. అప్పుడామె సంతోషించమూ లేదు. యిప్పుడామె అతని నపుంసకత్వాన్ని చూసి ఆక్రోశించనూ లేదు. సర్వ సామాన్యంగా స్త్రీలు కామం కన్నా ఆప్యాయతకు, ఆత్మీయతకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత యిస్తారు. దగ్గరగా పొదివి పట్టుకుని గుండెలకు హత్తుకుంటే చాలు తృప్తి పడగలరు.

కామశాస్త్ర పరిజ్ఞానం లేక మూర్ఖులైన మగవాళ్లు స్త్రీని కాముకిగా భావించి అనుక్షణం ఆమె రతినే కోరుతుందని అపోహపడి శక్తికి మించి రతిచేయటం! దానితో ఆరోగ్యాన్ని పోగొట్టుకోవటం; సెక్సువల్‌గా అసిపోయి (తాత్కాలిక) నపుంసకత్వానికి లోనవటం, భార్యను తప్పించుకుని తిరగటం, అనుమానించటం, అవమానించటం, త్రాగుడుకు లోనవటం, నైతికంగా సర్వనాశనమై పోవటం లాంటివి జరుగుతున్నాయి.

భర్త తన అసమర్థతను గోరంతలు కొండంతలుగా భావించి మనోవ్యధకు లోనవటం, అనుమానించడం, తాగి రావటంతో ఆ యిల్లాలు అతనికి దూరమై పోతుంది. తప్పించుకు తిరుగుతుంది. పెడసరంగా జవాబులు చెపుతుంది. తనంతతా పలకరించదు. చీదరించు కొంటుంది. ఎంత బ్రతిమాలినా ప్రక్కలోకి రాదు.

అతనికి ఓదార్పు లభించదు. ఈ శత్రువైఖరిని ఆమె విడిచి పెట్టి, తానే తల్లి అయి అతన్ని గుండెలకు హత్తుకుని లాలించిదనుకోండి! అతని పుంసత్వం క్షణాలమీద అతని కొచ్చేస్తుంది. ఆమెకు అతనే కావాలి గాని, సెక్స్అఖర్లేదని అభయమిస్తే చాలు! ఆదరం, ఆప్యాయతా అందిస్తే చాలు.

అందుకే భర్తను పుంసకుణ్ణి చేయటం, నపుంసకుణ్ణి చేయటం అతని భార్య చేతుల్లోనే ఉందని మేము చెపుతూ ఉంటాము.

ఎప్పుడైతే భార్య చీదరిస్తుందో ఇక ఆమె పక్కలో పడుకోవటానికి అతను భయపడతాడు. ఉన్న ఆ కొద్ది పుంసత్వం కూడా పోతుంది. మనోవ్యధ ఎక్కువైపో తుంది. అతని త్రాగుడు వగైరాలవల్ల ఆమెకు అతనిపై మరీ అసహ్యం ప్రబలి పోతుంది. యింతవరకూ శారీరకంగా దూరమైన ఆ దంపతులు యిక నుంచి మానసికంగా దూరమైపోతారు. నపుంసకత్వం ఎష్టాబ్లిష్ అయిపోతుంది. ఒకొక్కడికి భార్యపై కసి బయలుదేరు తుంది. ఇలా ఓ విషవలయం ఏర్పడుతుంది.

మేరిటల్ థిరపీ ద్వారా వాళ్ళను ఏకం చేయవచ్చు. భార్యాభర్త లిద్దరూ కలిసి సంప్రదించాలి. సమస్యను పొగొట్టుకో వటానికి యిద్దరూ సిద్ధపడాలి.

పచ్చి వెలక్కాయ

నా వయసు 19. 17 సంవత్సరాల వయసులో హస్తప్రయోగం చేసి, తరువాత మానుకున్నాను. 18 సం॥ల వయసులో ముగ్గురు అమ్మాయిలతో రతి జరిపాను. అందులో ఒకమ్మాయంటే నాకు యిష్టం. ఆమె వద్ద అంగప్రవేశం చెయ్యబోతే నాకు టెన్షన్ క్షణంలో డౌన్ అయింది. అంగం డల్ అయింది. ఆ అమ్మాయి నా ముఖం లోకి తేరిపారి చూసింది. మరొక రోజున బాగానే జరిగినది. మళ్ళీ మరోసారి పోతే అప్పుడు డౌనయిపోయింది. ఇప్పుడు ఆ అమ్మాయినే నాకు యిచ్చి పెళ్ళి చేస్తారట. అమ్మాయి ఒప్పుకుందట. సార్ నా పరిస్థితి యిలా ఉంటే పెళ్ళేం చేసుకోను సార్! నిద్రలో వీర్యం పడిపోయి నేను పనికి రాకుండా పోతున్నాను.

- జి.ఆర్., కరీంనగర్

ముందుగా మీరు రాంషాగారి సెక్సువిజ్ఞాన పుస్తకాలు చదువుకుని కాస్తంత సెక్సు విజ్ఞానాన్ని సంపాదించండి. మీరు పడుతున్న భయానికి అర్థం లేదని మీకు తెలిసొస్తుంది. ఆపైన పెళ్ళి చేసుకోండి.

స్వంతింట్లో, స్వంతభార్యతో పడగ్గదిలో స్థిమితంగా చెయ్యాల్సిన పనిని పుంత ల్లోనూ, పొదల్లోనూ చేస్తే అంగం డౌన్ అవ్వకపోతే అప్ ఎలా అవుతుంది? ఏ పని ఎప్పుడు చెయ్యాలో ఎక్కడ చెయ్యాలో అప్పుడే, అక్కడే చెయ్యడం అవసరం. కనుక మారుమాట్లాడకుండా పెళ్ళి చేసుకుని ఆపైన సుఖపడండి. సెక్సు పరంగా మీకేమీ కష్టాలురావు. భయం లేదు. ఏమొచ్చినా పరిష్కరించడానికి మేమున్నాం!

నిద్రలో వీర్య పడిపోతోందంటే మీ బ్యాటరీ (సెక్సువల్ సిష్టమ్) మంచి ఛార్జింగ్‌లో ఉందని అర్థం. సంతోషించండి. అంతేకాని అది డిశ్చార్జయిపో వాలని కోరుకోకండి.

అన్నట్లు - మీరు పనికిరాని వాడని అనుకుంటే ఆ అమ్మాయి మిమ్మల్ని పెళ్ళి చేసుకోవడానికి యిష్టపడేది కాదుకదా! ఆమె ఒప్పుకుందంటే మీకు 'సర్టిఫికేట్' ఇచ్చినట్లు కాదా?

డౌట్సున్నాయి.

1. స్త్రీలు బహిష్టు అయినపుడు సెక్సు జరిపితే వారికి ఏమైనా అవుతుందా! ఏమైనా అపాయం కల్గినచో ఏం చేయాలి. పురుషునికి ఏమైనా అవుతుందా!

2. నా బీర్జం ఒకటి చిన్నగా, రెండవది పెద్దగా (కొంచెం) ఉన్నాయి. రెండూ ఒకేలాగా ఉండాలంటే ఏం

చేయాలి?

3. నాకు 17-18 సం॥లు ఉన్నాయి. డాక్టర్‌ను కూడా సంప్రదించ లేదు. అసలు ఒకటి చిన్నగా మరొకటి పెద్దగా ఎందుకు వస్తాయి? పురుషాంగము కూడా చిన్నగా ఉంటుంది ఎందుకు?

4. హస్తప్రయోగం చేయడంవల్ల ఏమైనా ప్రమాదం జరుగుతుందా? జరిగినచో ఏం చేయాలి? హస్తప్రయోగం చేయవచ్చునా?

- సి., పెర్కవీడు

1. బహిష్టు సమయంలో సెక్సు చేస్తే స్త్రీకి ఏమీ అవదు, పురుషుడికీ ఏమి అవదు.

2. బీర్జాలు ఒకటి చిన్నగా ఒకటి పెద్దగా ఉండటం ప్రకృతి సహజమే. అలాగే ఒకటి పైకీ ఒకటి కిందకి ఉండటమూ సహజమే. ఎటొచ్చీ నీరు చేరి పెద్దదవడము, పేగుజారి పెద్దదవడము మంచిది కాదు. మీ బీజాల పెద్దా చిన్నా భేదం సహజమైనదా లేక వాపా అనేది డాక్టరికి చూపిస్తే తెలుస్తుంది.

3. పురుషాంగమే కాదు ఏ అవయవమైనా "పెద్దగీతముందు చిన్నగీతలా" ఒకరికంటే చిన్నదిగానూ, ఇంకొకరి కన్నా పెద్దదిగాను ఉండటం సహజమే. ముడుచుకుని ఉన్నస్థితిలో అంగం సైజు 1 ఇంచికన్నా తక్కువ ఉండొచ్చు, 3-4 అంగుళాలు కూడా ఉండొచ్చు. ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలన్నీ చక్కగా అభివృద్ధి చెందితే అంగం చిన్నదిగా ఉండే అవకాశం తక్కువ.

4. హస్తప్రయోగంవల్ల ప్రమాదమేమీ లేదు. అలాంటిదైమైనా ఉంటే 'వ్యభిచరించద్దని చెవి నిల్లు కట్టుకుని పోరుతున్నట్టే' హస్తప్రయోగం చేయవద్దని కూడా చెప్పే వాళ్ళమే కదా!

పోటొస్తోంది!

నాకు పెళ్ళి అయి సంవత్సరం అయినది. పెళ్ళి అయిన నాలుగు నెలలు వరకూ రోజూ సెక్స్‌లో పాల్గొనేవాడిని. అప్పుడు బాగానే ఉండేది. కాని 8 నెలలు నుంచి భార్యకు దూరంగా ఉన్నాను. కొన్ని పరిస్థితులు వలన సెక్స్‌ను దూరంగా ఉండవలసి వచ్చినది. అప్పటి నుంచి నాకు బీజాలలో పోటు వస్తుంది. ఏ పని మీద ఏకాగ్రత కనపరచలేకపోతున్నాను. ఆందోళన కూడా ఎక్కువగా వస్తున్నది. నాకు ఏ విధమైన దురలవాట్లు లేవు. కావున దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం వెంటనే తెలుపగలరు.

- హెచ్.ఎస్., అనంతపూర్

సెక్సుకి దూరంగా ఉన్న వాళ్ళల్లో కొందరికి బీజాల్లో పోటు రావడానికి కారణం కామోద్రేకం వల్ల బీజాల్లో కలిగే అధిక రక్తప్రసారమే.

అదేమీ దోషం కాదు, వ్యాధి కాదు. దానికి చికిత్ససెక్సులో పాల్గొనడమే! లేదా హస్త ప్రయోగం చేసుకోవడమే!

మీరు సుఖపెట్టకపోవటం ఆమె తప్పా?

నా భార్యకు నాకూ, పెళ్ళి ముందు నుంచీ సెక్సు సంబంధం ఉంది. అప్పట్లో ఆమె రతిలో స్తబ్దుగా ఉండేది. కాని యిప్పుడు మాత్రం తనకు రతి తృప్తి లేదంటోంది. 'నాకు చాలటం లేదు, తృప్తిగా లేదు, నీవు వేస్ట' అని అంటోంది. దీన్ని బట్టి ఆమెమీద నాకు అనుమానం వస్తోంది.

కొన్ని రోజుల క్రింత ఆమెకు నెల తప్పితే ఎబార్షన్ చేయించారు వాళ్ళ తల్లిదండ్రులు. దానితో ఆమె చాలా బలహీనంగా అయిపోయింది. యిప్పుడు తెలుపు కూడా వస్తున్నది. మా యిద్దరికీ మంట. నా శుక్రకణం కూడా మంట పెడుతోంది.

అబార్షన్ అయిన స్త్రీకి సంభోగం తృప్తి ఉండదా? ఈమె అసంతృప్తి, తెల్లబట్ట, మంట తగ్గకపోతే నేను విడాకులు తీసుకుంటాను.

నాకు శీఘ్రస్కలనం అవుతోంది. నాకు కూడా వైద్యం చెప్పండి.

– డి.ఆర్.యస్. మంచిర్యాల

మీ భార్యకి తెల్లబట్ట, మీ యిద్దరికీ మూత్రం మంట, మీ పురుషాంగం మంట – ఇవన్నీ ఒకదానికి సంబంధించినవే! ముందు దానికి వైద్యం చేయించుకోండి. అది చాలా చిన్న సమస్య.

మీ భార్య బలం పుంచుకోవడానికి బలవర్ధకమైన ఆహారం, మందులూ (ఉదా: ఎనర్జెక్సు గోళీలు, రోజూ పాలు, గుడ్డు + పప్పుదినుసులు) యిప్పించండి. ఆమె ఆరోగ్యం పుంజుకుంటుంది. దాంతో మీ సమస్యల్లో 3/4వ వంతు తీరిపోయినట్టే.

ఇకపోతే, మీరు త్వరగా స్ఖలించేస్తున్నందు (శీఘ్రస్ఖలనం) వల్లనే మీ భార్య అసంతృప్తికి లోనవుతున్నారు తప్ప ఎబార్షనయినందువల్ల కాదని గ్రహించండి!

రతికి ముందు మీ భార్యను చాలాసేపు ప్రణయ చేష్టలతో రెచ్చగొట్టి, ఉద్రేకపరచటమూ, రతిలో త్వరగా స్కలనం అయిపోకుండా నిగ్రహించుకోవటమూ మీరు నేర్చుకోవాలి.

ఇవి "నేర్చుకుంటేనే తప్ప రాని" విద్యలు. ఎలా నేర్చుకోవాలో తెలియచెప్పే పుస్తకాలున్నాయి. చదవండి. లేదా స్వయంగా రండి తెలియజెపుతాము.

తప్పు మీ దగ్గర ఉంచుకుని నెపం ఆమెమీదకి నెట్టి విడాకులిస్తాననటం మర్యాద కాదు.

కామాన్ని పెంచే ఆహారం

ఇపుడు మార్కెట్టులో రోజూ ఒకొక్క ఎడ్వటైజ్‌మెంట్స్ వస్తున్నాయి. సెక్సు సామర్థ్యం పెంచేందుకు అవని, ఇవని ఎన్నెన్నో మందులు, గోళీలు పాఠకుల మనసులను చూరగొంటున్నాయి. ఏవి మంచివో కావో తెలియదు.

కాబట్టి దయచేసి ఆహారంలో ఏయే పదార్థాలు వాడితే కామసామర్థ్యం పెరుగుతుందో జవాబు యివ్వప్రార్థన.

–శా. చం. 133

కామసామర్థ్యం పెరగడానికంటూ ప్రత్యేకమైన ఆహారం ఏమీ లేదు. పుష్టిని కలిగించే పదార్థాలన్నీ తగుపాళ్ళలో ఉన్న (సమతుల్యమైన) ఆహారం తీసుకోవటం, వేళకు భోజనం, వేళకు నిద్ర, అనుకూలవతియైన భార్య... యివన్నీ ఉంటే ఆరోగ్యవంతుడికి అంతకన్నా కామవర్ధకం మరోటి లేదు.

సురూపా యౌవనస్థా యా లక్షణైర్యా విభూషితా॥
యా వశ్యా విక్షితా యా చ సా స్త్రీ వృష్యతమా మతా॥

అంటాడు ప్రాచీన ఆయుర్వేద వైద్యాచార్యుడు, చరకాచార్యుడు.

"సౌందర్యవతి, యౌవన వంతురాలు, సులక్షణవతి, అనుకూలవతి, విద్యా శిక్షణ పొందినదీ అయిన స్త్రీ కన్నా కామోత్ప్రేరకం లేదు", అని!

YOUR SEX QUESTIONS ANSWERED

These apges are meant for addressing the sexual concerns and questions of our English-speaking readers. Readers may direct their questions to editor.abhisarika@gmail.com or submit them through www.abhisarika.com

I am 27 year old healthy male, originally from Chennai, currently working in the US. Unfortunately I have same-sex attractions. Infact I am only attracted to men and am not at all attracted to women. Given our Indian society and culture, I cant reveal this fact to my friends and family. Besides, even for me personally I dont want to lead a gay lifestyle. I want to have a wife, family, etc. I beleive that after I get old, sex will become more secondary and it is love and companionship which will be more important. My understanding is there is no such "cure" for homosexuality.

What I want to know is, if there is any Indian herbs/ pills and/or techniques that I can employ to get an erection when I am with a girl even though I am not aroused. I really feel that if I can get an erection by taking a pill or employing some technique without being actually aroused, I can fulfil my obligations as a husband and at the same time live happily.

I believe I am inherently gay. But I want to sort of "fake" attraction to a woman and perform in bed. Please help me. Thanks.

A: Thank you for sharing your concern with us. First of all let me assure you that there indeed is a solution for your problem, although not with herbal medicines / pills (no drug will ever change our orientations).

Let me answer your mail point-wise.

"...Unfortunately I have same-sex attractions. In fact I am only attracted to men and am not at all attracted to women".

It's **not unfortunate** to have same sex attractions. The current understanding and belief of sex-scientists is that people have different orientations towards sex and same-sex orientation is one form, the second largest majority in the world.

However, if you are not comfortable with your current orientation and wish to change to another kind of orientation – that's up to you and IT IS POSSIBLE.

However, we or no one else can change you. It's you who should bring about that desired change and we will help you in doing that. That's possible only when you have a strong desire, motivation, determination and persistent effort for change.

"I want to have a wife, family, etc." –

I take this, and your mail as a whole, as a sign of your strong inclination to changing towards hetero-sexuality.

However your next sentence puts me in doubt – *"I believe that after I get old, sex will become more secondary and it is love and companion-ship which will be more important."* I want to know if THIS is your only motive behind wanting to develop attraction towards women.

If this is another reason in addition to your general desire to change orientation, then you have better chances of making a turn-around. Why I am dwelling on these points is that for any major changes to take place in your personality, you need to

have a very strong motivation.

Okay, presuming you have the necessary ingredients for the proposed change, you have to start on a long journey towards reorienting yourself. We (the therapists, whoever you approach) will help you achieve this.

It's like a left-hander trying to become a right hander or vice versa. You will come across hurdles… get feelings of frustration… may feel like giving up … but, my friend, perseverance pays. It does. People before you have transformed themselves this way. You will, too.

"… if there is any Indian herbs/pills and/or techniques that I can employ to get an erection when I am with a girl even though I am not aroused. I really feel that …(this way)…I can fulfil my obligations as a husband and at the same time live happily.

I am afraid I must disagree with you. Indeed there are pills like sildenafil citrate, tadalafil, and vardenafil to be taken orally; and drugs like papavarine, phentolamine, and prostaglandin e1 to be injected into penis every time you want have sex – indeed they all produce erections despite not having sexual desire… you may be able to perform intercourse… but certainly not to your happiness or satisfaction as you hoped for … very likely you'll find it mechanical, disappointing, or even revulsive…!

I want to sort of "fake" attraction to a woman and perform in bed."

This can be disastrous, and can ruin your sexual life.

Therefore the solution is to approach a sex therapist experienced in handling therapy for reorientation of sexual preferences.

In my practice the majority of my clients with your problem have had the origins of the problem in some kind of same sex play / experience during their adolescent years which was usually their first sex experience.

Same-sex exploration happens to millions of young boys, as this is a normal part of the psychosexual development of the male. A vast majority of them soon pass through that stage and develop heterosexual interests, while some cling on to their same-sex interests accidentally aroused during adolescence.

If misconceptions add fuel to this, they come to believe that they have something inherently homosexual or feminine about them that caused their same-sex attractions.

Initially they pursue it further due to the upsurge of hormones and emotions typical of youth, but later, as they grow up, they start to regret it, develop intra-psychic conflict, and seek ways and means to change.

This is a typical situation that I come across, although not the only cause for same-sex attractions. (Those who are comfortable with their homosexual feelings seldom see a sex counselor).

If what I narrated above holds good for you to a large extent, you are a candidate for therapy that gradually brings about change in your orientation.

Hypnotherapy (in which suggestions are given to you after you are taken into trance) also strengthens the behavior therapy.

Therefore please approach a certified sex therapist (visit www.aasect.org) near you whose expertise

పెళ్ళికి ముందు –

సృష్టిరహస్యం,
రతి రహస్యం, నాగరిక
దాంపత్యం, మొ॥ పుస్తకాలు
చదవటం మీ భావి
దాంపత్య జీవితానికి చాలా
ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది.

includes cognitive-behavior therapy and attend sessions regularly. In a few weeks I expect you will find remarkable change in the situation.

I hasten to add a word of caution. The therapy is slow and requires patience and perseverance. No drugs can bring about changes in orientation.

Even after completion of the therapy, you may be left with some same-sex attraction that pops up once a while throughout your life-span, but that is okay and you should not be upset about it.

I hope this answers your query.

Rubbing causes pregnancy?

Please help me and write me back with an answer to my question. Well, my boyfriend and I have never really had sex but i have missed my period twice now and I don't know what to think of this.

From what I know of, he hasn't ejaculated by my vagina. I am so worried that I am pregnant even though there is a very slim chance I am.

Can you please tell me if him rubbing his penis by my vagina but not ejaculating at all would cause me to become pregnant. Also, i would like to know why i have missed. Please write back because I am very nervous. Thank You.

A: Occasionally a period may miss for reasons beyond our comprehension. Stress and anxiety, fluctuations in hormone balance, change in place (shifting from home to hostel), change in dietary habits etc. are implicated.

As to your most worrying question - rubbing the penis against vaginal orifice CAN cause pregnancy but VERY RARELY.

The reason is that the pre-cum contains a few spermatozoa and in highly fertile couples these are capable of penetrating into the vagina, the uterus and the tubes and fertilize the egg, if one is waiting there.

All this may happen if the sexual activity took place around the day of ovulation (egg release). The odds for all these factors to synchronize are few, but no one can predict. That is why safer sex practices are repeatedly advocated.

I expect that your period will show very soon. Meanwhile, buy a do-it-yourself pregnancy kit, test your urine sample for pregnancy and hopefully, sigh with a relief.

Pulling out doesn't help

i'm 18 and recently, 5

జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతోంది? నివారణ ఎలా?

జుట్టు ఊడిపోవడం ఎవరికైనా చాలా ఆందోళన, బాధ కలిగిస్తుంది. మంచి తలనూనె రాసుకోవడంతో పాటు మరికొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

1. ఆందోళన పెరిగితే జుట్టు రాలడం పెరుగుతుంది. కనుక జుత్తు రాలడం తగ్గాలంటే ఆందోళన తగ్గించుకోవాలి.

2. కొన్ని సమయాల్లో జుత్తు ఎక్కువ రాలిపోవడం సహజం. ఉదా: బహిష్టు ముగిసిపోయే వయసు, గర్భం ధరించేక. ఆందోళన పడకండి.

3. ఈ దిగువ లోపాలను సవరించుకోవాలి:

✡ మీ ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ ఉండటం అవసరం.

✡ రక్తలేమి వల్ల జుత్తు రాలిపోతుంది.

✡ జింకు, బయోటిన్ లోపం ఉన్నా జుత్తు రాలిపోతుంది.

(మరికొన్ని సూచనలు వచ్చే సంచికలో..)

days before my period is supposed to begin, my fiance and i were having sex. he ejaculated in me, it was his first time. but now i'm scared i could be pregnant, it is now 2 days before my period is suposed to begin, but no sign of it. i've had cramps for about a week, this never happens before my period. i normally don't cramp until i start. we have a very active sex life and don't always use protection, but he normally pulls out. so are my chances of being pregnant really big? should i get tested now or wait a few days and see if i start? thanks!

Since you had unprotected sex 5 days before your periods are due - and since your menstrual cycle is regular and predictable - it is less likely that you become pregnant from this sexual encounter. About a week before the due date is considered 'safe'.

Yet, to rest assured, you may get tested now. Most kits are sensitive enough to detect pregnancy by this time. The cramps dont predict pregnancy.

Regarding the other point you mentioned - "he normally pulls out" - this is not totally safe, because his pre-coital secretions (pre-cum) may contain a few sperms; secondly, occasionally he may involuntarily ejaculate even before he could fully withdraw the penis.

It's much better if you could use Today vaginal suppositories (tablet-like things), or other barrier methods, every time you participate in intercourse. You have to insert one tablet deep into your vagina, for every act of coitus.

✤

Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot

Postal Regn. No.AP/KD-21/2015-2017

